CIOLCĂ SORIN-MIREL
Tehnica şi tactica jocului de fotbal.
Curs de bază

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
CIOLCĂ, SORIN-MIREL Tehnica şi tactica jocului de fotbal/ Sorin-Mirel Ciolcă - Bucureşti, Editura Fundaţiei *România de Mâine,* 2006 Bibliogr.148p.; 20,5 cm.
ISBN 973-725-491-0
796.332 (075.8)

Redactor: Maria CERNEA
Tehnoredactare: Florentina STEMATE
Coperta: Marilena BĂLAN
Bun de tipar: 23.01.2006;
Coli tipar: 9,25 Format: 16/61 x 86
Editura şi Tipografia Fundaţiei *România de Mâine*
Splaiul Independenţei, Nr. 313, Bucureşti, S. 6, O. P. 83
Tel./Fax.: 316.97.90; www.spiruharet.ro
e-mail: contact@edituraromaniademaine.ro
UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Editura Fundaţiei *România de Mâine* Bucureşti, 2006

CUPRINS

INTRODUCERE

Lucrarea Tehnica şi tactica jocului de fotbal. Curs de bază îşi propune să scoată în evidenţă aspectele importante referitoare la conţinutul tehnicii şi tacticii fotbalului.

Având ca surse bibliografice importante cursurile de specialitate ale profesorilor M. Bârsan, I. Motroc şi V. Cojocaru, T. Petrescu şi O. Dehelean, Ş. Miu şi F. Velea, am reuşit să sintetizez problemele generale şi specifice ale tehnicii şi tacticii jocului de fotbal, prezentate într-un material didactic util studenţilor de la cursurile de zi, frecvenţă redusă şi învăţământ la distanţă din facultăţile de educaţie fizică şi sport.

De asemenea, lucrarea poate fi utilă şi studenţilor de la cursul de specializare, precum şi tehnicienilor care activează în fotbal, indiferent de vârsta jucătorilor pe care îi pregătesc.

Apariţia unui Îndrumar de lucrări practico-metodice şi a unui alt manual despre Predarea fotbalului în şcoală va completa în mod corespunzător problematica cursului de bază.

Autorul

CAPITOLUL I ASPECTE GENERALE ÎN FOTBAL

1. Obiectul teoriei şi metodicii jocului de fotbal

Fotbalul este fără îndoială cel mai popular şi mai răspândit joc sportiv. Popularitatea şi atracţia pentru practicarea jocului de fotbal sunt determinate de existenţa unor trăsături şi caracteristici proprii, care-l fac să aibă ceva în plus, ceva specific faţă de celelalte discipline sportive.

Foarte mulţi tineri sunt angrenaţi în practicarea lui organizată (baza de masă a performanţei, performanţă şi mare performanţă), fiind folosit totodată şi pentru odihnă şi recreere activă (ca mijloc de agrement).

Teoria şi metodica acestei discipline studiază fotbalul din următoarele puncte de vedere:

4. ca disciplină sportivă; ca
mijloc al educaţiei fizice;
V ca disciplină ştiinţifică;
4- ca sport complementar;
î- ca mijloc asociat al kinetoterapiei.

Fotbalul - disciplină sportivă

Fotbalul apare astăzi drept una dintre cele mai complexe discipline sportive, angrenând milioane de sportivi şi spectatori, precum şi un număr impresionant de specialişti, teoreticieni, antrenori, cercetători ştiinţifici, medici, biologi, profesori, psihologi.

Ca disciplină sportivă, practicat ca agrement, dar mai ales ca mijloc competiţional, jocul de fotbal a adus României recunoaşterea pe plan mondial. Echipele de club Universitatea Craiova, Steaua, Dinamo, Rapid au participat în cupele europene, obţinând rezultate semnificative. Steaua a reuşit în anul 1986 câştigarea Cupei Campionilor Europeni. De asemenea, echipa naţională a României a avut o comportare foarte bună în perioada 1990-2000, reuşind calificări la turneele finale ale Campionatelor Europene şi Mondiale, iar jucătorii români valoroşi activează în campionate puternice din străinătate.

Fotbalul - mijloc al educaţiei fizice

Multiplele valenţe instructive şi educative ale fotbalului au determinat cuprinderea lui în programa şcolară de educaţie fizică şi în diferitele forme de organizare a activităţii fotbalistice şcolare.

Jocul de fotbal formează deprinderi psihosomatice specifice, simple, accesibile şi atractive, pe fondul unor solicitări fizice şi psihice, cu un deosebit caracter educativ. Din aceste motive, jocul de fotbal este

considerat un important mijloc al educaţiei fizice, care rezolvă pozitiv unele din obiectivele acesteia în mediul şcolar.

Introdus în toate formele de învăţământ, datorită calităţilor sale formative, şi practicat în mod ştiinţific, contribuie la întărirea sănătăţii, la dezvoltarea multilaterală a capacităţilor psihice şi fizice, la însuşirea unor deprinderi tehnice şi acţiuni tactice necesare practicării fotbalului.

Fotbalul - disciplină ştiinţifică

Fotbalul poate fi considerat disciplină ştiinţifică, deoarece are obiect de studiu propriu, dispune de noţiuni proprii, operează cu noţiuni teoretice şi metode de cercetare ştiinţifică, teoria şi metodica antrenamentului sportiv fiind disciplina teoretică care fundamentează legităţile sportului, din acestea derivând teorii şi metodici specifice fotbalului.

Datorită evoluţiei jocului de fotbal, organizarea şi desfăşurarea procesului de selecţie, pregătire şi perfecţionare nu se mai pot realiza fără un suport ştiinţific teoretic şi practic adaptat permanent noutăţilor şi tendinţelor acestei discipline sportive.

În condiţiile suprasolicitante ale jocului de azi, numai în acest fel se pot evita erorile care pot duce la accidente grave, uneori cu urmări ireversibile privind starea de sănătate a jucătorilor.

Fotbalul - sport complementar

Majoritatea antrenorilor din celelalte discipline şi jocuri sportive (în special din atletism, canotaj, lupte, schi fond şi alpin, handbal, baschet, volei, rugby etc.) utilizează fotbalul ca mijloc de pregătire.

În principal, el este utilizat datorită valorii lui formative şi educative, influenţând pozitiv calităţile motrice şi psihice, inclusiv aspectele morale şi de voinţă.

Fotbalul prezintă avantajul că poate fi practicat şi sub forma unui joc simplificat ca număr de jucători şi, eventual, ca suprafaţă a terenului de joc.

De asemenea, poate fi practicat nu numai în scopul îmbunătăţirii pregătirii fizice generale, ci şi pentru odihna şi recreerea activă a sportivilor.

Fotbalul - mijloc asociat al kinetoterapiei

Jocul de fotbal prin specificitatea sa îşi justifică pe deplin denumirea de mijloc asociat al kinetoterapiei, aspect pe care îl vom prezenta în continuare.

Nu de puţine ori, în cadrul lecţiilor de educaţie fizică sau chiar în cadrul antrenamentului sportiv (la sfatul medicului specialist şi sub îndrumarea unui cadru competent) se apelează la exerciţii fizice specifice kinetoterapiei, pentru rezolvarea unor probleme ce ţin de domeniul kinetologiei medicale (de exemplu, corectarea deficienţelor funcţionale de postură, cifoze, lordoze, scolioze uşoare, genu flexum, genu recurvatum, genu varum, genu valgum, picior plat etc.).

Jocul de fotbal poate fi folosit în prevenirea, corectarea deficienţelor fizice şi în recuperarea kinetică posttraumatică.

Utilizând jocul de fotbal, ca mijloc asociat al kinetoterapiei, se pot induce efecte diferite, profilactice sau terapeutice. Astfel, putem spune că fotbalul răspunde în parte obiectivelor kinetoterapiei, cum ar fi: prevenirea, corectarea deficienţelor fizice şi recuperarea kinetică posttraumatică, creşterea, prevenirea scăderii sau menţinerea capacităţii generale de efort a organismului, chiar dacă aceasta este limitată de dereglări funcţionale ireversibile; redobândirea amplitudinii de mişcare; formarea unui sistem de priceperi şi deprinderi specifice pentru autoîntreţinere; ameliorarea forţei şi rezistenţei specifice şi generale; formarea capacităţii de relaxare; corectarea deficitului circulator şi respirator.

Jocul de fotbal, prin multiplele sale valenţe educative, corective şi formative, poate fi catalogat cu succes drept unul din mijloacele asociate kinetoterapiei.

Poate fi utilizat atât în timpul şedinţei de kinetoterapie, în timpul lecţiei de educaţie fizică de către elevii cu deficienţe fizice, în timpul antrenamentului sportiv, dar şi în timpul liber, indiferent de vârstă.

Jocul de fotbal, prin accesibilitatea şi atractivitatea sa, poate contribui eficient la rezolvarea problemelor ridicate de kinetoterapie. Ne referim aici la folosirea mijloacelor tehnico-tactice, dar şi a jocurilor la două porţi pe terenuri de dimensiuni normale sau reduse (handbal), recomandându-se adaptarea jocului de fotbal (conţinut, durată, intensitate, condiţii de desfăşurare) în conformitate cu vârsta, gradul deficienţei, după o prealabilă evaluare somato-funcţională şi a activităţii psihice şi în mod special la recomandarea medicului specialist. Trebuie să se ţină cont de regulile biomecanicii adaptate capacităţilor funcţionale ale fiecărui pacient şi de legile activităţilor motrice în ceea ce priveşte activitatea motrică, efortul şi oboseala.

Jocul de fotbal necesită în desfăşurarea lui un număr mai mare de subiecţi şi se poate folosi în cazul pacienţilor cu acelaşi tip de deficienţă şi în acelaşi stadiu şi care au vârste apropiate. Acest joc are o serie de avantaje (posibilitatea includerii unui număr mare de subiecţi, creşterea emulaţiei şi motivaţiei subiecţilor etc.) şi dezavantaje (imposibilitatea de corectare a tuturor subiecţilor).

Efectele benefice ale jocului de fotbal desfăşurat pe ploaie, pe zăpadă sunt dublate de buna dispoziţie a copiilor în astfel de cazuri, lucru de care ar trebui să ţină cont kinetoterapeutul.

Obiectul disciplinei sportive fotbal

Problemele importante pe care le studiază fotbalul se referă la: i conţinutul jocului de fotbal sub aspect fizic, tehnic, tactic, teoretic, psihologic;

4- istoricul, evoluţia şi tendinţele jocului de fotbal modem;

-s- colaborarea cu celelalte jocuri şi discipline sportive, preluând anumite concepte, metode, mijloace etc.;

colaborarea cu alte discipline ştiinţifice (igiena, fiziologia, psihologia, pedagogia, sociologia şi biomecanica, biochimia, cibernetica, statistica, matematica etc.);

[1] studiul regulamentului de joc (Legilor jocului), care impune practicarea şi interpretarea corectă a acestuia;

- principiile, metodele şi mijloacele pentru îmbunătăţirea performanţelor în jocul de fotbal.

Metodele de cercetare utilizate în cadrul disciplinei fotbal sunt: observaţia, înregistrarea, experimentul (de verificare şi de constatare), 12

ancheta (chestionarul), prelucrarea şi interpretarea statistico-matema- tică a datelor etc.

2. Istoricul jocului de fotbal

Istoria jocului de fotbal ne relatează faptul că jocurile cu mingea, practicate încă din cele mai vechi timpuri, au evoluat în paralel cu fenomenele sociale, economice şi politice ale perioadelor respective.

Apariţia şi evoluţia jocului de fotbal au fost relatate de foarte mulţi autori, printre care un rol important l-au avut C. Manuşaride şi C. Ghemigean, care au reuşit să aprofundeze această problematică în cartea *Aproape totul despre fotbal* (1986).

Jocurile cu mingea la popoarele primitive

În toate jocurile practicate de populaţiile primitive, mingea era cunoscută şi folosită foarte des. Aceasta era reprezentată de o nucă de cocos, o sferă de lemn sau de multe ori se confecţiona din piele de animal umplută cu păr, paie, fân, muşchi, licheni etc.

O caracteristică esenţială a tuturor jocurilor cunoscute şi practicate de populaţiile primitive o constituie faptul că ele aveau, de regulă, caracter magic, deoarece direcţia conducerii sau aruncării mingii, obstacolele peste care trebuia aruncată, ţintele ce urmau să fie atinse şi chiar mingea simbolizau pământul, soarele, luna, cerbul, fecunditatea etc.

De asemenea, trebuie subliniat aspectul că mingea şi jocurile cu mingea nu erau numai un corolar al activităţii spirituale a populaţiilor primitive, ci şi al celei materiale, fiindcă aveau ca obiectiv întărirea organismului, astfel încât să poată face faţă rigorilor vânătorii şi războiului, iar numai uneori aceste jocuri aveau un caracter de întrecere şi de destindere.

Avem dovezi că se practicau jocuri cu mingea între două echipe (grupuri de oameni), pe distanţe foarte mari, de ordinul kilometrilor, aceştia disputându-şi cu piciorul nişte mingi mari ce simbolizau cercul (indigenii de pe teritoriul de azi al Mexicului).

În Oceania, se practicau jocuri cu mingea confecţionată dintr-o nucă de cocos sau piele de cangur umplută cu fân, iar în Asia, se folosea o minge din piele de ren umplută cu muşchi sau licheni.

În Groenlanda, eschimoşii practicau un joc folosind o minge mare, porţile se aflau în unele cazuri la distanţe chiar de 16 km, reprezentând distanţa dintre două aşezări, iar la joc participau atât bărbaţii, cât şi femeile şi copiii.

De asemenea, în Alaska se precizează că o aşezare omenească se împărţea în «oamenii mării» (apărau poarta dinspre mare) şi «pământenii» (apărau poarta dinspre uscat) şi îşi disputau un joc cu mingea.

Jocurile cu mingea la popoarele antice

Educaţia fizică la popoarele antice este mai dezvoltată, iar jocurile cu mingea devin jocuri sportive.

Avem exemple de zone şi ţări unde se practicau foarte mult jocurile cu mingea.

Astfel, în Egipt, mingea era confecţionată din piatră sau gresie sfărâmicioasă şi avea un diametru de 10 cm.

În China, încă de acum 2000 de ani, sub dinastia împăraţilor Han, se practica un joc cu mingea numit *tsu-khu (minge şutată),* aceasta fiind confecţionată din piele şi umplută cu pene şi păr.

Japonezii au creat cele mai armonioase forme de practicare a jocului cu mingea - *kemari,* încă din sec. V. În Birmania şi Indonezia, se practicau jocuri în care mingea era lovită cu piciorul.

În Grecia, evoluţia jocurilor cu mingea s-a realizat în paralel cu istoria civilizaţiilor, tinerii practicând un joc mai violent, bărbătesc, denumit *sphera episkirios (mingea de piatră).* Astfel, Alexandru cel Mare, regele Macedoniei, a adus civilizaţia Extremului Orient spre cel apropiat, cu toate implicaţiile respective, practicându-se exerciţii fizice pentru pregătirea militară, dar şi diverse jocuri.

Romanii, după cucerirea Greciei, la întoarcerea în peninsulă, au început să practice foarte mult jocurile învăţate, dar şi exerciţiile atletice. Aceştia practicau un joc cu mingea denumit *harpastum,* foarte apropiat de fotbalul modern.

Jocul de fotbal la popoarele medievale

În Evul Mediu, educaţia fizică şi jocurile cu mingea au cunoscut două direcţii în practicare şi evoluţie, cea urmată de clasele dominante, iar cealaltă fiind folosită de masele populare.

În Italia, se răspândise foarte mult o formă de practicare a jocului cu mingea, în care aceasta era lovită atât cu piciorul, cât şi cu mâna *(giuocco del calcio).* Se juca pe nisip, terenul având o lungime de 100m şi o lăţime de 30m, fiecare echipă avea câte 27 de jucători, iar porţile erau reprezentate de două corturi viu colorate.

De asemenea, în Franţa, se practicau jocuri în care, mingea fiind prea mare, era lovită numai cu piciorul. În funcţie de regiunile ţării, aceste jocuri se numeau *la soule, mollat, choule.*

În Anglia, s-au petrecut evenimente importante referitoare la jocul de fotbal încă din perioada respectivă, ţinând cont de faptul că romanii, după ocuparea Britaniei, au încurajat dezvoltarea *harpastumului.* Chiar şi conducătorul revoluţiei burgheze din Anglia, Oliver Cromwell (începutul sec XVII), simpatiza acest joc cu mingea.

În America de Nord, se practica o formă mai dură şi mai spectaculoasă a fotbalului (fotbalul american de astăzi), în care jucătorii aveau ca scop trimiterea mingii în terenul de ţintă al adversarilor prin orice

mijloace. Acest joc este considerat strămoşul fotbalului englez.

De asemenea, şi în celelalte ţări care făceau parte din Regatul britanic se practicau forme variate ale jocului de fotbal. Spre exemplu, în Scoţia se practica într-un centru care purta denumirea de *Scone*, desfăşurându-se anual un joc dintre două echipe formate din bărbaţi căsătoriţi, pe de o parte, şi necăsătoriţi, pe de altă parte. Foarte important de subliniat este faptul că în vremea aceea şi femeile practicau jocul de fotbal.

În Irlanda de Nord şi Ţara Galilor, se practicau jocuri de fotbal în ziua de Crăciun.

Jocul de fotbal în perioada modernă

În această perioadă, fotbalul a fost practicat la început de foarte mulţi tineri din Anglia, care la vremea respectivă studiau în şcoli, colegii şi universităţi.

Se cunoaşte faptul că Anglia este considerată *patria fotbalului*, care a dat omenirii forma actuală a jocului de fotbal.

În 1857, Thomas Hughes (judecător de curte), absolvent al şcolilor din Rugby şi Oxford, publică o carte din care rezultă o noutate în practicarea jocului de fotbal - rugby (porţile au o nouă formă, ca cele de astăzi, mingea putând fi controlată cu mâna şi cu piciorul).

Şase ani mai târziu, în 1863, are loc despărţirea definitivă a acestui joc în alte două forme: *fotbal-rugby* şi *fotbal-asociaţie.* Se cristalizează prima formulă unificată a regulamentului de joc, consti- tuindu-se şi organul de conducere şi organizare, Football Association (fotbal asociaţie).

În anul 1866, se organizează primul joc de cupă la fotbal, denumit Challenge, disputat în Anglia. Cu această ocazie s-a stabilit ca echipele să fie alcătuite din 11 jucători, terenul să aibă dimensiunile de 120/80 yarzi, durata jocului de 90 minute, iar echipele să aibă echipamente de culori diferite.

Primul joc de fotbal în nocturnă s-a disputat în 1878, la Scheffield (Anglia), cu ajutorul a patru reflectoare mobile, iar 8 ani mai târziu, în 1885, se legiferează profesionismul în fotbal.

În 1898, la Londra, are loc primul joc de fotbal disputat între două echipe feminine, iar în 1901, la o finală de cupă pe stadionul Crystal Palace, între echipele Totenham Hotspur şi Sheffield United, s-a înregistrat un număr de 110.820 spectatori.

Aceste date demonstrează evoluţia şi dezvoltarea impetuoasă a jocului de fotbal modern în Anglia, în mod special, dar şi pe plan mondial, în general.

Federaţia Internaţională de Fotbal Asociaţie (FIFA) a luat fiinţă în 1899-1900, fiind forul suprem de organizare şi conducere a fotbalului pe plan internaţional.

Tabel cu anii înfiinţării Federaţiilor de Fotbal în diverse ţări

1863	Anglia
1873	Scoţia
1873	Irlanda de Nord
1889	Olanda
1889	Danemarca
1893	Argentina
1898	Italia
1901	Germania
1908	Franţa
1914	Brazilia
1914	Portugalia
1930	România

3. Istoricul Regulamentului de joc

Referitor la evoluţia Regulamentului de joc trebuie subliniat faptul că putem vorbi, ţinând cont de ordinea cronologică a desfăşurării evenimentelor respective, despre obiceiuri (în epoca preistorică), cutume (reguli nescrise) şi reguli scrise (C. Manuşaride, 1977).

Răspândirea jocului, necesitatea asigurării integrităţii corporale a jucătorilor, cerinţa imperioasă de a evita situaţiile mai deosebite pe care le provoca practicarea fotbalului au impus apariţia celor mai simple reguli de joc nescrise.

Spre exemplu, o cutumă a vremii prevedea următoarele:

4 numărul jucătorilor din fiecare echipă era limitat;

-s- a fost delimitată forma dreptunghiulară şi mărimea terenului de joc (120/80 yarzi);

s-a stabilit mărimea mingii (egală cu a unui cap de om) şi materialul din care se putea confecţiona (înveliş din piele);

-s- au fost definite terenurile de ţintă (doi ţăruşi fixaţi la 1 m unul faţă de celălalt, la ambele capete ale terenului);

s-a precizat modul de marcare a unui punct (mingea trebuia să depăşească linia de ţintă printre cei doi ţăruşi).

Un aspect important l-a constituit faptul că lângă fiecare poartă se găsea un bărbat, care, cu un topor sau un cuţit, înregistra fiecare punct prin efectuarea unei crestături pe unul din ţăruşii ţintei respective.

Acest lucru îl făcea un om special desemnat, care poate fi considerat precursorul arbitrului modern.

În prima jumătate a secolului al XIX-lea, existau în Anglia mai multe regulamente, diferite de la o şcoală la alta (şcoala de la Eton, Harrow, Uppingham, Westminster, Winchester, Rugby etc.).

Se impunea, deci, apariţia unui singur regulament scris. După

discuţii prelungite, preşedintele de onoare al FIFA, Sir Stanley Rous (fost jucător şi arbitru de fotbal), a spus: „din dezordine a rezultat o uniformitate acceptată şi acceptabilă tuturor", ajungându-se în sfârşit la un consens.

Astfel, în 1860, apare primul regulament cu 10 articole, iar în 1863, cel cu 13 articole. Acest an are o importanţă deosebită, deoarece atunci s-a despărţit definitiv fotbalul de rugby.

Forma definitivă a regulamentului jocului de fotbal asociaţie, prin acceptarea sa de către cele patru federaţii engleze privind aplicarea în jocurile oficiale, are loc în 1883, când ia fiinţă International Football Association Board, singurul organ abilitat cu modificarea regulilor de joc.

Primul joc interţări disputat după un regulament unic a avut loc în 1872, între Anglia şi Scoţia.

Drepturile arbitrilor se extind în 1896, aducându-se nişte modificări şi precizări importante la clauza din 1890 referitoare la aceştia.

Regulamentul de joc a fost revizuit încă o dată, în 1891, înainte de a fi resistematizat şi de a fi conceput în formă finală în 1938 (cele 17 articole au fost numerotate), activitate în care a fost implicat şi Sir Stanley Rous.

4. Date privind apariţia jocului de fotbal în România

Autorii M. Ionescu şi M. Tudoran, în cartea *Fotbal de la A la Z. Fotbalul românesc de-a lungul anilor* (1984), prezintă date importante referitoare la apariţia şi dezvoltarea jocului de fotbal în România.

Astfel, în ţara noastră s-au pus bazele practicării jocului de fotbal, la sfârşitul secolului al XIX-lea, datorită studenţilor români care studiau în străinătate.

În 1899, fotbalul se practica la Bucureşti şi Arad, fiind adus în ţară de studenţii români care studiau în Elveţia, Austria şi Ungaria.

În 1902, are loc primul joc de fotbal desfăşurat în condiţii regulamentare, în Bucureşti, între două echipe alcătuite numai din jucători străini.

Primele cluburi de fotbal din România au luat fiinţă în 1905 (F.C. Olimpia Bucureşti), 1907 (F.C. United Ploieşti) şi în 1909 (C.A. Colentina Bucureşti).

Primul organ de conducere al activităţii fotbalistice din România, denumit *Asociaţia Sporturilor Atletice din România,* ia fiinţă în anul 1909, organizând primul campionat de fotbal, 1909-1910, între cele trei echipe existente, câştigat de F.C. Olimpia.

La 26 octombrie 1909, s-a disputat primul joc internaţional între o selecţionată a celor trei echipe româneşti şi Sporting Club Universitar din Cluj (oraşul Cluj aparţinea în acea perioadă de Imperiul Austro-Ungar).

În următorii ani, fotbalul în România a început să se practice şi să se dezvolte la un nivel ridicat, înfiinţându-se mai multe cluburi de fotbal din Bucureşti, cum ar fi: F.C. Colţea (1913), Venus, Tricolorul şi Gloria (1915).

Jocul se răspândeşte tot mai mult în oraşele de provincie: Craiova, Constanţa, Brăila, Galaţi, Câmpulung Muscel, Râmnicu Vâlcea, Botoşani. Această răspândire a jocului a determinat şi apariţia în presă a rubricilor sportive, în care se comentau şi partidele de fotbal.

În 1916, oraşele Bucureşti şi Craiova aveau cele mai multe echipe de fotbal în acea perioadă (11, respectiv 5 echipe).

Prima ediţie a Diviziei A din campionatul nostru (sistem divizionar, două serii a câte 7 echipe) a avut loc în anul 1932, iar prima ediţie a Cupei României la fotbal, în 1933.

Sistemul competiţional toamnă-primăvară s-a stabilit pentru Diviziile A şi B în anul 1957.

În 1966, finala ediţiei a IV-a a Cupei balcanice intercluburi, disputată între Rapid Bucureşti şi Farul Constanţa, a fost câştigată de echipa Rapid, atunci când s-a introdus titlul de *Cel mai bun fotbalist român al anului*.

Dintre performanţele europene la nivel de club, amintim câştigarea de către echipa Steaua Bucureşti a Cupei Campionilor Europeni, în 1986, şi a Supercupei Europei, în 1987.

La nivelul echipei naţionale, menţionăm participarea României la trei Campionate Europene (1984 - Franţa, 1992 - Suedia şi 1996 - Anglia) şi şapte Campionate Mondiale (1930 - Uruguay, 1934 - Italia, 1938 - Franţa, 1970 - Mexic, 1990 - Italia, 1994 - SUA şi 1998 - Franţa).

Tabel cu anii înfiinţării echipelor româneşti reprezentative

Anul înfiinţării	**Echipa**
1916	Sportul Studenţesc
1919	Universitatea Cluj
1920	Politehnica Timişoara
1921	Rapid Bucureşti
1945	U.T.A
1947	Steaua Bucureşti
1948	Dinamo Bucureşti
1948	Universitatea Craiova
1953	F.C. Argeş
1962	A.S.A. Târgu Mureş

5. Noutăţi şi tendinţe în jocul de fotbal

Principalele direcţii spre care a evoluat jocul de fotbal sunt: creşterea caracterului colectiv al prestaţiei echipei în atac şi apărare, ca rezultat al unei bune colaborări între cupluri, grupe de jucători şi compartimente;

4 asigurarea continuităţii in organizarea jocului de ansamblu şi construcţia fazelor de joc pe fondul unui tempo crescut şi a unui ritm ridicat în acţiunile de finalizare;

-s- utilizarea apărărilor active, a presingului imediat după pierderea posesiei mingii, cu efectuarea marcajului dublu la posesorul mingii şi marcajului la intercepţie al primitorilor apropiaţi;

■*ir* sprijin permanent al atacanţilor pentru realizarea apărării în propria jumătate de teren;

+ creşterea numărului de atacuri rapide, pentru surprinderea apărării adverse în inferioritate numerică;

o prezenţa mai multor jucători de superclasă în structura echipei din teren;

4 coordonarea jocului de către fiecare jucător posesor al mingii; -t- creşterea virtuozităţii în execuţiile tehnice, utilizarea de structuri tehnice simplificate, în care înlănţuirea procedeelor tehnice se face treptat şi în regim de viteză; evitarea conducerii mingii (devierea, trecerea peste minge, preluarea cu transmitere);

A- anticiparea acţiunilor viitoare şi, în mod deosebit, a primitorilor prin activizarea şi dinamizarea jocului, prin creşterea contribuţiei jucătorilor fără minge;

i- intelectualizarea procesului de pregătire în scopul lărgirii orizontului tactic al jucătorului de fotbal;

creşterea capacităţii de luptă, a devotamentului şi responsabilităţii, atât în apărare, cât şi în atac;

i- păstrarea echilibrului psihic în orice situaţie, adaptarea comportamentului şi a prestaţiei în funcţie de conjunctură: condiţii atmosferice diferite (vânt, ploaie, frig), scor etc.

O analiză atentă a jocului de fotbal total practicat la nivelul marilor competiţii scoate în evidenţă următoarele caracteristici:

-î- fotbalul total impune un angajament total pentru ambele faze ale jocului atac şi apărare;

4 alternarea jocului combinativ, de pase, pentru găsirea unor culoare în defensiva adversarului, ce pot favoriza finalizarea, cu jocul de angajament, pe poartă;

-s- marile performanţe obţinute de echipele de talie internaţională sunt realizate cu ajutorul unor strategii ce asigură avantajul atât în atac, cât şi în apărare;

realizarea performanţei datorită echipei tehnice multidisciplinare (director tehnic, manager, antrenori, medic etc.).

Aceste caracteristici şi, în general, cunoaşterea noutăţilor în domeniu vor putea realiza saltul calitativ în jocul de fotbal.

CAPITOLUL II TEHNICA JOCULUI DE FOTBAL

1. Definiţie

Tehnica jocului de fotbal reprezintă totalitatea deprinderilor motrice specifice fotbalului (procedee tehnice), desfăşurate după legile activităţii nervoase superioare şi ale biomecanicii, având la bază capacităţile fizice ale jucătorilor, în vederea rezolvării eficiente şi oportune a situaţiilor tactice în atac şi în apărare.

2. Caracteristicile tehnicii

Tehnica este ştiinţifică, ţinând cont de interdependenţa acesteia cu alte discipline, cum ar fi, de exemplu, anatomia şi biomecanica, fiziologia, şi de perfecţionarea permanentă pe baza corelării datelor furnizate de aceste ştiinţe.

Tehnica este evolutivă, datorită noutăţilor apărute în realizarea execuţiilor tehnice din jocul de fotbal. Odată cu dezvoltarea jocului de fotbal în ansamblu, implicit s-a perfecţionat şi tehnica prin apariţia unor noi procedee şi chiar a unor stiluri personale de execuţie.

Tehnica este accesibilă în special pentru copii şi începători, concretizată în reducerea suprafeţelor de joc şi a numărului de jucători, regulament simplificat, minge mai mică şi mai uşoară ş.a.

Tehnica presupune necesitatea începerii pregătirii timpurii cu referire la atragerea, selecţia şi pregătirea generală a copiilor la o vârstă fragedă, permiţând însuşirea corectă a unui număr mai mare de procedee tehnice.

Tehnica de bază trebuie învăţată absolut corect, ţinând cont de faptul că vârsta copilăriei favorizează însuşirea mai temeinică a procedeelor tehnice, precum şi corectarea celor greşit însuşite, aspect care se realizează mai dificil după o anumită vârstă.

Pregătirea tehnică are loc în condiţii diverse climaterice şi de stare a terenului, conform situaţiilor concrete în care se desfăşoară competiţiile oficiale.

Tehnica jocului de fotbal este precisă, fină şi spectaculoasă, în vederea controlului mingii în condiţii de criză de spaţiu şi timp, de adversitate sporită, realizând execuţii de excepţie în timpul competiţiilor oficiale.

Tehnica este totodată şi dificilă, datorită faptului că mingea trebuie controlată cu ambele membre inferioare alternativ. Complexitatea tehnicii creşte o dată cu apariţia adversarului şi cu creşterea vitezei de deplasare şi execuţie cu şi fără minge.

Anumite procedee tehnice de bază devin stereotipuri (se automatizează) printr-o pregătire corespunzătoare, permiţând jucătorului să privească degajat în terenul de joc, eliberându-l pe acesta de urmărirea şi controlul permanent al mingii.

3. Sistematizarea tehnicii jocului de fotbal

Tehnica jocului de fotbal se compune din:

1. *Elemente tehnice* - care sunt forme generale motrice cu şi fără minge, specifice jocului de fotbal;

2. *Procedee tehnice* - reprezentate de modalităţile concrete de realizare a elementelor tehnice.

Sistematizarea tehnicii (după I. Motroc şi V. Cojocaru, 1991)

Tehnica jocului fără minge
Elemente tehnice
Variante de alergări
Schimbări de direcţie
Căderi
Ridicări de la sol
Sărituri
Opriri
Rostogoliri

Tehnica jocului cu minge		
Elemente tehnice Procedee tehnice		
1. **Intrarea în posesia mingii**	**Preluarea Mingii**	Cu partea interioară a piciorului Cu partea exterioară a piciorului Cu partea interioară a piciorului prin amortizare Cu şiretul plin, prin amortizare Cu coapsa, prin amortizare Cu pieptul, prin amortizare Cu capul, prin amortizare Cu talpa, din ricoşare Cu ambele gambe, din ricoşare Cu abdomenul
	Deposedarea de minge	Prin atac din faţă Prin atac din spate şi prin alunecare Prin atac din lateral şi prin alunecare
2. **Păstrarea mingii**	**Protejarea**	De pe loc Din mişcare (în timpul conducerii)
	Conducerea	Cu interiorul piciorului Cu exteriorul piciorului Cu şiretul plin Cu talpa Cu coapsa Cu capul
	Mişcarea înşelătoare	Cu trunchiul din poziţie statică şi din deplasare Cu piciorul din poziţie statică şi din deplasare Cu capul (cu privirea)
3. **Transmi-terea mingii**	**Lovirea mingii cu piciorul**	Cu interiorul piciorului (cu latul) Cu exteriorul piciorului Cu şiretul plin Cu şiretul exterior Cu şiretul interior Cu vârful piciorului (cu şpital) Cu călcâiul Prin deviere cu şiretul exterior sau exteriorul piciorului Prin deviere cu şiretul interior sau interiorul piciorului

	Cu genunchiul Aruncarea mingii cu piciorul Lovirea mingii din drop (demi-volé) Lovirea mingii din volé Lovirea mingii prin forfecare
Lovirea mingii cu capul	De pe loc, cu un picior înainte De pe loc, cu picioarele pe aceeaşi linie Spre lateral Spre înapoi Din săritură cu bătaie pe un picior Din săritură cu bătaie pe ambele picioare Din alergare Din plonjon (de pe loc sau din alergare)
Aruncarea mingii de la margine	De pe loc Cu elan

Tehnica jocului portarului	
Elemente tehnice	*Procedee tehnice*
1. **Poziţia fundamentală**	Înaltă Medie Joasă
2. **Deplasările în teren**	Porniri-opriri Cu pas adăugat Cu pas încrucişat Alergări înainte-înapoi (cu spatele) Schimbări de direcţie din alergare Întoarceri Sărituri pe un picior sau pe ambele cu şi fără elan Căderi-ridicări (plonjon)
3. **Prinderea mingii**	Venită din faţă, pe jos, fără plonjon Venită din lateral, pe jos, fără plonjon Venită la înălţimea genunchiului, fără plonjon Venită la înălţimea abdomenului, fără plonjon Venită la înălţimea pieptului, fără plonjon Venită cu traiectorie înaltă, fără plonjon Venită pe jos, din lateral, cu plonjon Venită cu traiectorie înaltă, cu plonjon
4. **Blocarea mingii**	La picior Din drop

5. **Boxarea mingii**	De pe loc şi din săritură de pe loc - cu o mână sau cu două Din săritură cu elan şi din plonjon - cu o mână sau cu două
6. **Devierea mingii**	De pe loc, cu o mână sau cu ambele Din săritură, cu o mână sau cu ambele Din plonjon, cu o mână sau cu ambele
7. **Repunerea mingii în joc**	Cu o mână, prin lansare pe jos Cu o mână, prin aruncare pe deasupra umărului Cu o mână, prin lansare laterală Cu o mână, prin rotarea braţului Cu piciorul de pe sol-de pe loc, din rostogolire Cu piciorul din demi-volé Cu piciorul din volé

3.1. *Tehnica jocului fără minge*

În contextul desfăşurării unui joc de fotbal, un jucător are mingea în posesie sau intervine asupra ei foarte puţin timp. Cea mai mare parte a timpului regulamentar de joc (90 de minute, plus prelungirile acordate de arbitru), jucătorii efectuează o serie de forme generale motrice (specifice jocului de fotbal prin modul cum ele sunt executate), în care mingea lipseşte:

> alergări (cu faţa, cu spatele, cu paşi adăugaţi, cu paşi încrucişaţi etc., în funcţie de adversari, de coechipieri şi de minge);

> schimbări de direcţie foarte frecvente (în contextul în care fazele de joc se succed cu o frecvenţă foarte mare într-o multitudine de succesiuni, diferite - „nici o fază nu seamănă cu alta”);

> căderi (specificitatea acestora este dată de relaţia cu adversarul direct şi cu mingea);

> ridicări de la sol (acestea trebuie să se facă pe direcţia de atac, pentru a îndepărta mişcările în plus şi a creşte viteza de joc, sau pe direcţia de apărare, pentru a putea îndepărta pericolul cât mai repede);

> sărituri, opriri, întoarceri, rostogoliri specifice fotbalului (prin fazele de joc desfăşurate pe toată suprafaţa terenului şi cauzate de caracteristicile acestuia).

3.2. *Tehnica jocului cu minge*

I. Intrarea în posesia mingii

Intrarea în posesia mingii este un element tehnic al jocului de fotbal, din componenţa căruia fac parte:

Preluarea mingii

Prin acest element tehnic jucătorul are posibilitatea de a intra în posesia mingii şi de a continua acţiunea de joc, urmărindu-se modificarea direcţiei, a traiectoriei şi a vitezei mingii, în scopul de a o utiliza cât mai convenabil.

Chiar dacă este un element tehnic cu minge foarte important, nu se

poate spune că preluarea reprezintă un factor dinamic al jocului.

Astfel, folosirea exagerată, fără nici o justificare tactică, nu favorizează continuitatea jocului, ci, dimpotrivă, conduce la o frânare a lui.

La baza tuturor procedeelor tehnice de preluare a mingii stau două legi mecanice, şi anume:

1. amortizarea;
2. ricoşarea, din care, în ultimul timp, a derivat preluarea prin „contra-lovitură" (pe baza aceluiaşi principiu).

Procedeele tehnice de preluare a mingii sunt:

1. *Preluarea mingii rostogolită cu partea interioară a piciorului*: jucătorul se plasează pe direcţia sosirii mingii, piciorul de sprijin este uşor flexat din genunchi, umărul stâng este adus uşor înainte dacă preluarea se face cu piciorul drept (invers pentru piciorul stâng), braţele ridicate lateral, membrul inferior drept răsucit din şold, astfel încât axa longitudinală a piciorului să fie perpendiculară pe direcţia de venire a mingii.

Utilizare:

- la intrarea în posesia mingii;
- la schimbarea direcţiei de joc;
- pentru pregătirea finalizării.

Greşeli:

- piciorul care execută mişcarea nu se aşază pe direcţia pe care urmează să transmită mingea;
- contactul cu mingea se face prin mişcări rigide.

2. *Preluarea mingii rostogolită cu partea exterioară a piciorului*: jucătorul preia mingea cu piciorul drept, ca să se deplaseze în continuare spre dreapta - aşază piciorul stâng puţin înapoia şi spre dreapta mingii, corpul se apleacă spre dreapta, membrul inferior drept trece în faţa celui stâng cu genunchiul uşor îndoit, piciorul drept este dus cu o mişcare uşoară în faţa piciorului stâng şi continuă pasul.

Utilizare:

- la intrarea în posesia mingii;
- la înşelarea adversarului (fentă dreapta, preluare stânga).

Greşeli:

- gamba membrului inferior care execută mişcarea nu este suficient de înclinată faţă de sol;
- piciorul nu acoperă mingea suficient pentru a o putea dirija către direcţia pe care urmează să se deplaseze jucătorul;
- la mingiile ricoşate, contactul cu acestea nu se ia în momentul când ating solul.

3. *Preluarea mingii cu partea interioară a piciorului prin amortizare*: mingea având o traiectorie înaltă poate fi preluată direct în aer prin amortizare sau când ricoşează din sol. Mingea ricoşată din sol se loveşte de partea interioară a piciorului care, important, trebuie să fie relaxat în momentul preluării. La preluarea directă a mingii cu traiectorie înaltă, deosebirea constă în faptul că piciorul care execută preluarea se ridică şi se duce în întâmpinarea mingii, iar în momentul contactului se execută o retragere rapidă. Retragerea se face însoţită de minge, care treptat îşi pierde din viteză şi rămâne cât mai aproape de picior căzând în cele din urmă în faţa jucătorului sau putând fi transmisă direct unui partener fără să mai cadă.

Utilizare:

- la intrarea în posesia mingii;
- la schimbarea direcţiei de joc.

Greşeli:

- piciorul care execută preluarea nu este relaxat;
- nu se execută retragerea rapidă a piciorului însoţit de minge.

4. *Preluarea mingii cu şiretul plin prin amortizare:* execuţie asemănătoare cu cea descrisă anterior, cu excepţia poziţiei corpului şi a membrului inferior, care este ridicat înainte fără să fie răsucit din şold.

Utilizare:

• la intrarea în posesia mingii şi la schimbarea direcţiei de joc;

• la mişcarea înşelătoare de lovire a mingii.

Greşeli:

• contactul cu mingea se face prea târziu;

• în momentul contactului, piciorul este foarte relaxat, pierzându-se controlul mingii.

5. *Preluarea mingii cu coapsa prin amortizare:* membrul inferior este flexat din genunchi şi ridicat astfel încât coapsa să fie paralelă cu solul, iar în clipa în care mingea întâlneşte coapsa, aceasta este lăsată în jos, pentru a amortiza viteza până la căderea acesteia pe pământ.

Utilizare:

• la intrarea în posesia mingii şi la continuarea altor execuţii de transmitere fără a mai lăsa mingea să ia contact cu solul.

Greşeli:

• în momentul contactului cu mingea, coapsa nu se retrage brusc înapoi;

• contactul nu se face în treimea inferioară a coapsei; mingea se aşteaptă cu coapsa ridicată şi astfel este trădată intenţia execuţiei.

6. *Preluarea mingii cu pieptul prin amortizare*: există două cazuri în care se folosesc preluările cu pieptul:

a) *La mingiile care vin cu traiectorie razantă* - trunchiul este uşor înclinat înainte pentru ca atunci când mingea ia contact cu pieptul să aibă posibilitatea să se retragă.

b) *La mingiile care vin cu traiectorie înaltă* - trunchiul este arcuit din şold, iar membrele inferioare uşor flexate din genunchi. Când mingea întâlneşte pieptul jucătorului, acesta îşi extinde mai mult corpul, contribuind astfel la amortizarea vitezei de venire a mingii.

Utilizare:

• schimbarea direcţiei de joc;

• în continuarea pregătirii altor execuţii de transmitere, fără a mai lăsa mingea să cadă pe sol;

• la finalizare, pentru obţinerea poziţiei celei mai bune de şut.

Greşeli:

• amortizarea nu se face printr-o mişcare bruscă de retragere a sternului şi de ducere a umerilor înainte;

• picioarele se găsesc pe aceeaşi linie, fapt ce periclitează echilibrul jucătorului.

7. *Preluarea mingii cu capul prin, amortizare*: genunchii uşor flexaţi, braţele lateral, trunchiul şi capul uşor împinse înainte. În momentul contactului cu mingea (pe mijlocul frunţii), capul se retrage şi, concomitent, se accentuează şi flexarea unui genunchi.

Utilizare:

• la intrarea în posesia mingii şi în schimbarea direcţiei de atac;

• în pregătirea altor execuţii de transmitere a mingii, fără ca

aceasta să mai ia contact cu solul;

- pentru găsirea poziţiei optime de finalizare.

Greşeli:

- contactul cu mingea nu se face cu fruntea;
- nu există poziţie înaltă, urmată de flexie bruscă a genunchilor şi a coapsei pe bazin.

8. *Preluarea mingii cu talpa din ricoşare:* jucătorul se aşază pe direcţia de venire a mingii şi ridică piciorul cu vârful în sus, creând astfel un spaţiu în care aceasta să intre (dacă viteza mingii este mare se poate executa şi o amortizare sau un fel de fază de joc, o împingere a piciorului care va trimite mingea înainte).

Utilizare:

- se frânează viteza de deplasare a mingii;
- la finalizare, pentru înlăturarea mişcărilor înşelătoare.

Greşeli:

- jucătorul nu se aşteaptă ca mingea să ricoşeze din sol în talpa piciorului (este surprins) şi execută o mişcare de apăsare pe ea;
- piciorul nu este relaxat.

9. *Preluarea mingii cu gambele din ricoşare:* procedeu folosit în special pe teren alunecos, constând în formarea unui unghi între sol şi gambe, în care mingea intră şi se reîntoarce cu viteză mai mică.

Utilizare:

- în situaţiile de apărare pentru a acoperi mingea cu o suprafaţă mai mare de contact.

Greşeli:

- gambele nu sunt pe aceeaşi linie;
- momentul de contact al mingii cu gambele este marcat de un uşor recul al gambelor cu ridicarea corpului.

10. *Preluarea mingii cu abdomenul*: se realizează printr-un pas înapoi cu piciorul din spate şi întinderea membrului inferior din faţă în momentul în care mingea se loveşte de suprafaţa abdominală. Concomitent, trunchiul este flexat din şold, şi pentru că suprafaţa de contact este moale, mingea va cădea pe pământ cu viteză redusă.

Utilizare:

- la oprirea mingiilor venite prin surprindere (ricoşate din sol sau venite la nivelul abdomenului).

Greşeli:

- jucătorul nu se aşază exact pe direcţia mingii care poate devia lateral stânga-dreapta;
- mingea atinge solul la o distanţă prea mică de jucător, caz în care (mai ales pe teren alunecos) se poate întâmpla ca mingea să treacă printre picioarele lui sau să se lovească de picioare.

Mijloace pentru învăţarea preluării mingii

1. Jucătorii sunt dispuşi în linie în faţa unui zid (perete) la o

distanţă de 3-4 m, având fiecare câte o minge. Vor trimite mingea cu piciorul în zid, reprimire (intrare în posesie) executând preluarea mingii cu interiorul piciorului (latul). Se execută câte 25-30 de repetări pentru fiecare jucător, după care se schimbă piciorul de preluare.

2. Din autopasă, jucătorul execută preluare cu şiretul plin, cu coapsa şi cu pieptul prin amortizare, după ce mingea se desprinde de la sol. Se execută 15-20 de preluări pentru fiecare procedeu.

3. Jucătorii sunt dispuşi liber, pe teren având fiecare câte o minge. Vor arunca mingea cu mâna în aer pe verticală, lăsând-o să cadă pentru a executa preluarea mingii cu şiretul plin prin amortizare. Se execută câte 25-30 de repetări pentru fiecare jucător, după care se schimbă piciorul de preluare. *Idem* pentru preluarea pe coapsă prin amortizare.

4. Jucătorii sunt dispuşi liber pe teren, având fiecare câte o minge. Vor arunca mingea cu mâna în aer pe verticală, lăsând-o să

cadă pentru a executa preluarea mingii cu pieptul de pe loc prin amortizare. Se execută câte 30 de repetări.

5. Jucătorii sunt dispuşi pe perechi faţă în faţă la o distanţă de 5 m, şi se lucrează din minge oferită de partener (la nivelul solului, la semiînălţime şi cu boltă), pentru executarea preluărilor cu interiorul şi cu exteriorul piciorului, cu şiretul plin, cu coapsa şi cu pieptul prin amortizare. Se execută 15-20 de repetări pentru fiecare procedeu, lucrându-se alternativ.

6. Jucătorii sunt dispuşi pe perechi faţă în faţă la o distanţă de 5 m. Jucătorul cu mingea o va trimite cu piciorul la coechipier, care va executa preluarea mingii cu interiorul piciorului (latul) de pe loc, după care acesta o va retrimite la partener pentru aceeaşi execuţie. Se execută câte 25-30 de repetări pentru fiecare jucător, după care se schimbă piciorul de preluare.

7. Jucătorii sunt dispuşi câte 3 în triunghi la o distanţă de 5-6 m. Jucătorul cu mingea o va trimite cu piciorul la coechipier (în sensul acelor de ceas), care va executa preluarea mingii cu exteriorul piciorului, după care acesta o va retrimite la celălalt partener pentru aceeaşi execuţie. Se execută câte 25-30 de repetări pentru fiecare jucător, după care se schimbă sensul de deplasare al mingii şi, implicit, piciorul de preluare.

8. Jucătorii sunt dispuşi pe perechi faţă în faţă, la o distanţă de 4 m. Unul dintre jucători va oferi mingea coechipierului, care va executa preluarea mingii cu coapsa şi cu pieptul prin amortizare, după care acesta o va retrimite direct la partener, mingea nemaiatingând solul după preluare. Se execută câte 25-30 de repetări, după care se schimbă executantul. După fiecare serie se schimbă piciorul de preluare.

9. Pe perechi, distanţă de 10-15 m între parteneri, din deplasare, transmiterea mingii cu piciorul la coechipier, care execută o preluare (prin procedee diferite) şi apoi o retransmite, după o scurtă conducere (2-3 m). Se lucrează alternativ, 15-20 repetări pentru fiecare procedeu, accent pe ieşirea la minge şi pe amortizare.

10. Trei jucători la minge dispuşi în triunghi, distanţă de 10-15 m între parteneri, portarul repune mingea cu mâna la un coechipier care execută preluarea (procedeu corespunzător), conducere şi pasă la celălalt jucător care preia mingea (procedeu corespunzător) şi transmite mingea la portar (şut), care o prinde şi o repune cu

mâna, continuându-se exerciţiul. Se execută 20-25 de repetări pentru fiecare procedeu.

Indicaţii metodice

Se va insista asupra ieşirii la minge (anticipare) şi se va pune accent pe amortizare în momentul contactului cu mingea.

Deposedarea adversarului de minge

Prin acest element tehnic se urmăreşte scoaterea mingii din posesia adversarului. El este executat de toţi jucătorii, indiferent de post, atunci când echipa se găseşte în apărare şi necesită corectitudine sub aspect tehnic şi regulamentar (evitându-se astfel sancţiunile ce pot dezavantaja întreaga echipă).

În funcţie de poziţia jucătorului cu mingea faţă de jucătorul care execută deposedarea, deosebim următoarele procedee tehnice:

1. *Deposedarea de minge prin atac din faţă* - este un procedeu compus din trei grupe de mişcări:

a) o primă grupă constă în acţiunea de tatonare prin care jucătorul care deposedează se apropie prudent de jucătorul cu mingea, până în momentul în care adversarul îşi depărtează mingea de picior;

b) după ce adversarul şi-a depărtat mingea de picior, începe a doua grupă de mişcări, în care se declanşează deposedarea, prompt, cu hotărâre, fără ezitare;

c) ultima grupă de mişcări coincide cu luarea contactului cu mingea şi cu adversarul. Cel care efectuează deposedarea, aşază partea interioară a piciorului înaintea mingii, lăsând în acelaşi timp greutatea pe piciorul de sprijin, în aşa fel încât piciorul celălalt să poată fi folosit şi pentru a doua intervenţie.

Concomitent cu aceste grupe de mişcări, se imprimă greutatea corporală asupra adversarului, prin ducerea uşoară a umărului pe pieptul acestuia, în scopul de a-l dezechilibra pentru moment.

Întreaga acţiune se termină printr-o serie de manevre ale piciorului de execuţie, prin care mingea este scoasă din picioarele adversarului.

Utilizare:

- la intrarea în posesia mingii;
- în ideea de a temporiza acţiunea de atac a adversarului (prin faza de tatonare).

Greşeli:

- privirea este îndreptată spre mişcările pe care le face adversarul şi nu în primul rând pe minge;
- poziţia braţelor pe adversar înaintea deposedării (se poate sancţiona);
- contactul cu adversarul are loc înainte de intervenţia la minge.

2. *Deposedarea de minge prin atac din lateral* - se realizează în lupta directă cu adversarul, astfel: ultimul pas se face apropiind piciorul de sprijin de minge; corpul se apleacă în direcţia în care se va executa

deposedarea; în timpul contactului cu adversarul, membrul superior de pe partea acestuia trebuie să fie lipit de corp, iar celălalt întins lateral ajută la menţinerea echilibrului.

Utilizare:

- la intrarea în posesia mingii.

Greşeli:

- membrul superior de pe partea adversarului este prea ridicat şi îl împinge pe acesta;
- nu se profită la timp de momentul depărtării mingii de piciorul atacantului.

3. *Deposedarea de minge prin atac din spate* - se foloseşte când atacantul a depăşit apărătorul: prima acţiune a apărătorului este de a ajunge din urmă jucătorul cu mingea; după ce a fost ajuns, deposedarea jucătorului de minge se face prin interpunerea corpului între minge şi posesor (dacă distanţa la care se află mingea permite acest lucru); dacă această distanţă este foarte mică, se recurge la procedeul de deposedare prin alunecare. Alunecarea se face sub forma unei mişcări continue şi curgătoare, astfel: jucătorul acţionând din direcţie oblică alunecă pe pământ pe partea laterală a membrului inferior din interior, care este puternic flexat, şi din aşezat; membrul superior îndoit susţine corpul în această poziţie, în timp ce piciorul opus este aruncat înainte, în faţă, pentru a lua contact cu mingea.

Utilizare:

- la intrarea în posesia mingii pe terenurile alunecoase.

Greşeli:

- contactul se ia mai întâi cu adversarul şi apoi cu mingea;
- jucătorul se foloseşte de mâini pentru a-şi uşura execuţia.

Mijloace pentru învăţarea deposedării adversarului de minge

1. În dreptul unei mingi statice, doi jucători faţă în faţă simulează în acelaşi timp lovirea mingii cu latul, sprijinind apoi uşor trunchiul cu umărul înainte pe celălalt partener.
2. *Idem* din mers şi din uşoară alergare.
3. Jucătorii sunt dispuşi liber pe teren, executând din alergare uşoară căderi cu simularea deposedării adversarului de minge prin alunecare. Se execută 20-25 de repetări.
4. Jucătorii sun dispuşi liber pe teren, având fiecare o minge aşezată la o distanţă de cca 2 m. Aceştia vor simula deposedarea adversarului de minge prin alunecare. Se execută 20-25 de repetări.
5. Jucătorii sunt dispuşi liber pe teren, având fiecare o minge aşezată la o distanţă de cca 2 m, lângă un jalon cu rol de „adversar”. Aceştia vor simula deposedarea adversarului de minge prin alunecare, folosind toate procedeele (din faţă, din lateral şi din spate). Se execută 15-20 de repetări pentru fiecare procedeu tehnic.
6. Jucătorii sunt dispuşi pe perechi faţă în faţă, la o distanţă de 1-2 m. Un jucător cu mingea în mână o lasă să cadă, aceasta rostogolindu-se

uşor pe sol în faţa partenerului care execută deposedarea prin atac din faţă. Se execută 20-25 de repetări, apoi se schimbă executantul. *Idem* şi pentru celelalte procedee tehnice de deposedare (prin atac din lateral şi prin atac din spate).

7. Din uşoară deplasare cu mingea, îndepărtarea mingii de picior (autopasă) înainte, cădere prin alunecare cu lovirea mingii spre un partener care se deplasează lateral faţă de executant. Se execută 15-20 repetări, lucrându-se alternativ.

8. Jucătorii sun dispuşi pe perechi faţă în faţă la o distanţă de 3- 4 m. Un jucător va conduce mingea cu viteză redusă, în linie dreaptă, către partener, care va interveni executând deposedarea prin atac din faţă. Se execută 20-25 de repetări, apoi se schimbă executantul.

9. Jucătorii sunt dispuşi pe perechi unul în spatele celuilalt, la o distanţă de un metru. Jucătorul din faţă va proteja pasiv mingea, iar partenerul va executa deposedarea prin atac din spate. Se execută 20-25 de repetări, apoi se schimbă executantul. *Idem* şi pentru procedeul de deposedare prin atac din lateral.

10. Jucătorii sunt dispuşi pe perechi unul lângă celălalt pe linia de poartă; un jucător va conduce mingea în linie dreaptă din alergare uşoară, iar executantul aleargă umăr la umăr pe lângă acesta. La semnal sonor (aproximativ după fiecare 5m), executantul va deposeda adversarul de minge (adversar pasiv). Se lucrează pe toată lungimea terenului, la întoarcere schimbându-se rolurile.

Indicaţii metodice

Jucătorul care execută deposedarea trebuie să sesizeze momentul optim pentru realizarea acesteia, şi anume, când mingea s-a depărtat de piciorul adversarului.

La executarea deposedării, jucătorul trebuie să folosească umărul şi greutatea corporală în realizarea acesteia.

11. Păstrarea mingii

Păstrarea mingii reprezintă a doua grupă de elemente tehnice cu minge în jocul de fotbal şi este alcătuită din: protejarea mingii, conducerea mingii şi mişcarea înşelătoare.

Protejarea mingii

Protejarea mingii este elementul tehnic prin care jucătorul păstrează mingea ferind-o de intervenţia adversarului.

Protejarea este combinată şi cu alte elemente tehnice (conducere, preluare, mişcare înşelătoare etc.), fapt ce dă un caracter mai complex mişcării.

În cadrul protejării mingii, distingem două *procedee tehnice:*

1. *Protejarea mingii de pe loc* - se compune dintr-o succesiune de mişcări executate de atacant cu corpul şi cu picioarele. Prima mişcare constă în aşezarea piciorului pe minge şi în tragerea ei înapoi cu talpa printr-o singură manevră sau prin mai multe manevre scurte şi repetate, în timp ce corpul jucătorului se roteşte pe piciorul de sprijin, ajungând cu spatele la adversar. După întoarcere, corpul jucătorului este încordat şi bine fixat pe ambele picioare, situaţie în care adversarul nu poate exercita dezechilibrarea cu uşurinţă a posesorului de minge. Un rol foarte important în acţiunea de protejare îl au membrele superioare, care, fiind uşor ridicate şi flexate din articulaţia cotului, ajută la mişcarea de întoarcere şi la menţinerea echilibrului (în general, ajută acţiunea de protejare a mingii).

Utilizare:

• realizează păstrarea mingii când nu putem înainta spre poarta adversă (împotriva presingului).

Greşeli:

• jucătorul care protejează este tentat să împingă adversarul, neglijând astfel controlul mingii.

2. *Protejarea mingii în timpul conducerii* - este procedeul folosit de jucătorul care se deplasează cu mingea (conducere). Conducerea mingii se efectuează cu piciorul opus direcţiei din care vine adversarul, iar jucătorul este aproape jumătate întors spre cel care atacă astfel încât să se interpună între minge şi adversar. Membrul superior dinspre adversar este uşor ridicat şi flexat din articulaţia cotului în ideea ca adversarul să fie ţinut la o oarecare distanţă.

Utilizare:

• păstrarea mingii este realizată în scopul găsirii de soluţii cât mai eficiente la schimbarea direcţiei de joc.

Greşeli:

• corpul nu are o poziţie medie pentru a avea o mai mare stabilitate;

• conducerea mingii se face cu piciorul de pe partea adversarului; mâinile se folosesc la îndepărtarea adversarului (fault) şi nu la extinderea acţiunii de protejare.

Mijloace pentru învăţarea protejării mingii

1. Jucătorii sunt dispuşi liber pe teren având fiecare câte o minge. Ei vor executa uşoare deplasări (rulări) ale mingii pe loc, păstrând contactul permanent cu talpa pe minge, cu stângul şi cu dreptul alternativ. Se execută 10-15 repetări pentru fiecare picior.

2. Jucătorii sunt dispuşi liber pe teren, având fiecare câte o minge. Ei vor executa deplasări laterale în jurul mingii, simulând protejarea acesteia fără contact. Se execută 15-20 de repetări.

3. Conducerea mingii prin procedee variate în direcţii diferite în care se urmăreşte evitarea celorlalţi jucători şi păstrarea mingii sub control.

4. Jucătorii sunt dispuşi liber pe teren, având fiecare câte o minge. Ei vor conduce mingea 2-3 m, apoi vor executa protejarea mingii pe loc având talpa pe minge, cu stângul şi cu dreptul alternativ. Se execută 15-20 de repetări pentru fiecare picior.

5. *Idem* pentru protejarea mingii pe loc, fără contact cu talpa pe minge.

6. Jucătorii sunt dispuşi în linie pe lungimea terenului, având fiecare câte o minge. Ei vor conduce mingea 4-5 m, deplasându-se spre înainte, apoi la semnal sonor vor executa protejarea mingii pe loc cu talpa pe minge, cu stângul şi cu dreptul alternativ. Se execută o serie pe lăţimea terenului dus-întors pentru fiecare jucător.

7.*Idem* pentru protejarea mingii fără contact cu talpa de pe loc sau din deplasare.

8. Jucătorii sunt dispuşi în linie pe lăţimea terenului, având fiecare câte o minge. Ei vor conduce mingea 4-5 m spre înainte, apoi la semnal sonor vor executa protejarea mingii din deplasare, cu stângul şi cu dreptul alternativ. Se execută o serie pe lungimea terenului dus-întors pentru fiecare jucător.

9. În suprafaţa de pedeapsă, unu contra unu (adversar pasiv), în care se urmăreşte păstrarea mingii cât mai mult timp. După 2-3 minute se inversează rolurile.

10. În cercul de la centrul terenului, se află 6 jucători, dintre care 5 conduc mingea, protejând-o de jucătorul fără minge, care încearcă să o scoată în afara spaţiului delimitat. Jucătorul care a pierdut mingea va prelua rolul jucătorului fără minge de la începutul exerciţiului (adversari pasivi).

Indicaţii metodice

Jucătorii care execută protejarea nu trebuie să urmărească numai mingea, ci şi acţiunile adversarului.

Se va pune accent pe păstrarea mingii cât mai mult timp.

Conducerea mingii

Reprezintă elementul tehnic indispensabil jocului individual. Dar în contextul fotbalului modern, caracterizat prin viteză şi cursivitate, ne vom strădui să limităm folosirea conducerii mingii, deoarece poate contribui la încetinirea jocului (mai ales dacă este folosită pe distanţe mari, fără scop tactic).

La nivelul piciorului, deosebim următoarele *procedee:*

1. *Conducerea mingii cu şiretul interior* - mingea este împinsă de jucător cu partea interioară a piciorului (în aceeaşi suprafaţă cu care se execută lovirea mingii cu şiretul interior). În timpul alergării, piciorul care conduce mingea este îndreptat în afară (după necesitate). Înainte şi în timpul atingerii mingii, genunchiul membrului inferior care conduce mingea este puţin depărtat de axa longitudinală a corpului. Piciorul nu este încordat din gleznă, iar trunchiul este ţinut drept sau puţin aplecat înainte şi uşor răsucit în jurul axei verticale, în direcţia piciorului de sprijin. Mişcările membrelor superioare sunt naturale, aşa cum cere alergarea.

2. *Conducerea mingii cu şiretul exterior* - piciorul este relaxat, iar în timpul alergării este îndreptat spre interior şi aproape acoperă mingea, suprafaţa de conducere devenind mai mare. Poziţia trunchiului şi membrelor superioare este aproximativ identică cu cea descrisă la procedeul anterior.

3. *Conducerea mingii cu şiretul plin* - mingea este împinsă înainte cu mijlocul şiretului, iar vârful piciorului este puţin înclinat în jos. Trunchiul şi membrele superioare au în esenţă poziţia identică cu cea

descrisă la procedeele precedente. Deosebirea constă, în cazul acestui procedeu, în faptul că axul longitudinal al piciorului nu-şi schimbă poziţia în momentul atingerii mingii, rămânând mereu îndreptat înainte. Genunchiul rămâne în tot timpul mişcării într-un plan paralel cu planul axei longitudinale a corpului.

Pentru cele trei procedee de conducere a mingii poziţia capului este aceeaşi, astfel încât jucătorul să nu privească tot timpul mingea, ci să vadă ce se întâmplă cu coechipierii, cu adversarii şi care este contextul tactic în care se găseşte.

Utilizare:

• în scopul demarcării coechipierilor; în scopul schimbării direcţiei de atac;

• în scopul depăşirii adversarului.

Greşeli:

• prin loviturile aplicate mingii, jucătorul nu imprimă o mişcare de „retro”, mingea este atinsă de jucător cu piciorul încordat din gleznă;

• mingea este depărtată prea mult de picior;

• trunchiul este ţinut drept, rigid şi nu aplecat puţin înainte;

• ritmul mişcării de alergare este întrerupt în timpul conducerii mingii;

• privirea este tot timpul îndreptată asupra mingii.

4. *Conducerea mingii cu talpa* - procedeu mai rar întâlnit în joc, se utilizează pe distanţe scurte şi constă în rularea tălpii pe minge, poziţia trunchiului şi a membrelor superioare fiind asemănătoare celorlalte procedee din deplasare.

Utilizare:

• înainte de pasare şi de schimbare a direcţiei de joc;

• în faza pregătitoare finalizării.

Greşeli:

• mingea este împinsă cu talpa, neexecutându-se o rulare completă a acesteia;

• privirea concentrată mai mult asupra mingii;

• poziţia trunchiului înaltă şi rigidă.

5. *Conducerea mingii cu coapsa* - procedeu mai rar întâlnit în joc, constă în împingerea mingii oblic înainte cu treimea inferioară a coapsei. Poziţia capului, a braţelor şi a trunchiului este aproximativ identică cu poziţiile descrise la conducerea mingii la nivelul piciorului. Singura diferenţă constă în poziţia coapsei, care în momentul împingerii mingii este mai ridicată decât în alergarea obişnuită (aproape paralelă cu solul).

Utilizare:

• în criză de spaţiu şi timp, când nu mai este loc pentru preluare la nivelul solului.

Greşeli:

• pentru că este un procedeu rar întâlnit, poziţia coapsei este ca pentru preluare şi nu se realizează împingerea mingii oblic înainte.

6. *Conducerea mingii cu capul* - mingea este împinsă oblic în sus şi înainte pe direcţia de conducere prin lovituri succesive cu capul (fruntea). Poziţia trunchiului şi a braţelor sunt naturale pe tot timpul conducerii (ca în alergarea obişnuită). La fel ca şi conducerea mingii

cu coapsa, este un procedeu mai rar întâlnit în joc, dar care poate surprinde adversarul, mai ales în apropierea porţii acestuia.

Utilizare:

• în criză de spaţiu şi timp, pentru a finaliza fie la poartă, fie un alt procedeu tehnic în context tactic.

Greşeli:

• atenţia este îndreptată exclusiv asupra mingii;

• cu cât numărul de atingeri este mai mare cu atât executantul devine mai vulnerabil în faţa adversarului, deoarece nu există posibilitatea de a proteja mingea.

Mijloace pentru învăţarea conducerii mingii

1. Simularea conducerii mingii din alergare uşoară 10-15 m. Se poate executa liber pe tot terenul şi cu ambele picioare.

2. *Idem* din alergare rapidă.

3. Jucătorii sun dispuşi în linie pe lăţimea terenului, având fiecare câte o minge. Aceştia vor executa conducerea mingii în linie dreaptă cu interiorul piciorului (latul) pe toată lungimea terenului, iar la întoarcere vor schimba piciorul de execuţie. Se execută 6-8 lungimi de teren.

4. *Idem* pentru conducerea în linie dreaptă cu şiretul plin.

5. Jucătorii sunt dispuşi pe linia cercului de la centrul terenului, având fiecare câte o minge. Aceştia vor executa conducerea mingii în cerc cu şiretul exterior. Se execută 8-10 curse pe circumferinţa cercului din centrul terenului, iar după fiecare două curse se vor schimba sensul de deplasare şi piciorul de execuţie.

6. *Idem* cu şiretul interior.

7. Jucătorii sunt dispuşi câte 4 în două şiruri faţă în faţă, la o distanţă de 10 m. Jucătorul cu mingea va executa conducerea mingii în linie dreaptă cu interiorul piciorului (latul) spre şirul opus, unde va transmite mingea primului jucător pentru aceeaşi execuţie, depla- sându-se la coada şirului opus. Se execută 8-10 repetări pentru fiecare, după care se schimbă piciorul de execuţie.

8. *Idem* cu şiretul plin.

9. Jucătorii sunt dispuşi câte 10 în două şiruri în diagonală pe o jumătate de teren (câte 5 în fiecare colţ). Din fiecare colţ va pleca câte un jucător, care va conduce mingea în diagonală cu şiretul exterior

până la şirul opus, unde va transmite mingea deplasându-se la coada şirului respectiv. Se execută 4-6 repetări pentru fiecare, după care jucătorii se vor deplasa în celelalte colţuri ale terenului, schimbând şi piciorul de execuţie.

10. *Idem* cu şiretul interior.

Indicaţii metodice

Jucătorii trebuie să conducă mingea astfel, încât aceasta să nu se depărteze de picior.

Privirea jucătorilor nu trebuie să fie concentrată numai asupra mingii.

Mişcarea înşelătoare

Mişcarea înşelătoare este elementul tehnic a cărui execuţie se bazează pe numeroase calităţi motrice şi deprinderi tehnico-tactice de bază.

Jucătorul trebuie să dispună de viteză de reacţie şi de execuţie, să posede tenacitate în controlul mingii, capacitate de a anticipa mişcările adversarilor şi de a acţiona într-un spaţiu restrâns.

Cel mai important element în execuţia mişcărilor înşelătoare este „jocul" (transferul) centrului de greutate de pe un picior pe celălalt, în scopul surprinderii adversarului pe picior greşit şi pentru continuarea mişcării în direcţia dorită.

În cadrul mişcării înşelătoare deosebim trei procedee tehnice:

1. *Mişcarea înşelătoare cu trunchiul din poziţie statică şi din deplasare* - se execută prin înclinări dreapta-stânga, picioarele uşor depărtate, cu centrul de greutate trecut alternativ de pe un picior pe celălalt. Mişcările trunchiului vor avea un caracter convingător pentru adversar numai în cazul în care sunt executate rapid şi lasă impresia unor deplasări reale. Scopul lor este acela de a fixa adversarul pe un picior şi, dezechilibrându-l, să se efectueze depăşirea pe partea celuilalt picior.

Utilizare:

- la intrarea în posesia mingii şi la protejare;
- în cazul depăşirilor individuale.

Greşeli:

- corpul are o poziţie prea înaltă, neconvingătoare;
- viteza de trecere a centrului de greutate de pe un picior pe celălalt este mică şi adversarul nu mai este surprins;
- nu este sesizat momentul dezechilibrului adversarului pentru a fi depăşit.

2. *Mişcarea înşelătoare cu piciorul din poziţie statică şi din deplasare* - se execută prin mişcări ale piciorului care controlează mingea în aşa fel, încât să fie lăsată impresia de transmitere a acesteia într-o altă direcţie decât cea pe care şi-a propus-o executantul.

Aceste mişcări ale piciorului care controlează mingea poartă denumirea procedeului respectiv:

• mişcări înşelătoare de lovire a mingii;

• mişcări înşelătoare prin călcare a mingii cu interiorul şi exteriorul tălpii piciorului;

• mişcări înşelătoare de pendulare dublă pe deasupra mingii - „bicicleta”.

Utilizare:

• în situaţiile de intrare în posesia mingii şi păstrare a ei;
• pentru păstrarea şi transmiterea mingii;
• în depăşirile individuale.

Greşeli:

• rapiditatea reacţiilor nu este direct proporţională cu gradul de tehnicitate;
• poziţia corpului este înaltă;
• mişcările nu au expresivitate (neconvingătoare).

3. *Mişcări înşelătoare cu capul (privirea)* - exprimă poziţia privirii faţă de coechipieri şi adversar. În executarea acestui procedeu un rol important îl are legătura dintre vederea periferică şi piciorul care realizează mişcarea, în sensul că privirea este orientată spre o direcţie, iar execuţia se face rapid în altă direcţie.

Utilizare:

• în schimbarea direcţiei de joc;
• pentru surprinderea adversarului la finalizare.

Greşeli:

• privirea este îndreptată tot spre direcţia în care se transmite mingea şi, astfel, se trădează intenţia.

Mijloace pentru învăţarea mişcării înşelătoare

1. Jucătorii dispuşi pe tot terenul, execută de pe loc înclinarea laterală de pe un picior pe celălalt, cu schimbarea centrului de greutate şi revenire în poziţia iniţială (2-3 minute).

2. Alergare uşoară pe tot terenul, cu schimbare de direcţie şi cu trecerea centrului de greutate de pe un picior pe celălalt (2-3 minute).

3. Jucătorii sunt dispuşi în linie pe lăţimea terenului; din alergare uşoară în linie dreaptă, la semnal sonor, după fiecare 4-5 m, vor executa simularea mişcării înşelătoare de pe loc, cu trecerea centrului de greutate de pe un picior pe celălalt. Se execută 2-3 lungimi de teren pentru fiecare jucător.

4. *Idem* pentru mişcare înşelătoare la nivelul trunchiului.

5. Jucătorii sunt dispuşi în linie pe lăţimea terenului, având fiecare câte o minge. Ei vor executa simularea mişcării înşelătoare de pe loc, cu trecerea piciorului peste minge. Se execută 25-30 de repetări.

6. *Idem* pentru mişcarea înşelătoare cu trunchiul şi cu privirea.

7. Jucătorii sunt dispuşi câte 6 în două şiruri faţă în faţă, la o distanţă de 10 m, la mijlocul distanţei fiind aşezat un jalon. Jucătorul cu mingea va conduce mingea până în dreptul jalonului unde va executa

mişcarea înşelătoare cu trecerea piciorului peste minge, ocolind jalonul şi continuând deplasarea spre şirul opus, pasând mingea primului jucător şi trecând la coada şirului. Se execută 10-15 repetări pentru fiecare, alternând mişcarea înşelătoare şi, deci, ocolirea jalonului prin stânga, respectiv prin dreapta.

8. *Idem* pentru mişcarea înşelătoare cu trunchiul şi cu privirea.

9. Exerciţiu similar celui anterior, în care jalonul se înlocuieşte cu un adversar pasiv. Acesta va fi schimbat după 5-10 execuţii.

10. Jucătorii dispuşi pe tot terenul pe perechi; încercări de depăşire a adversarului prin mişcări înşelătoare executate cu piciorul, cu trunchiul şi cu privirea (adversar pasiv, 15-20 repetări, din deplasare).

Indicaţii metodice

Jucătorii trebuie să execute mişcarea înşelătoare rapid pentru dezechilibrarea adversarului şi continuarea eficientă a acţiunii.

În depăşirea adversarului prin mişcări înşelătoare, jucătorii nu trebuie să urmărească numai mingea, nesesizând la timp acţiunile coechipierilor şi adversarilor.

III. Transmiterea mingii

Cea de a treia grupă de elemente tehnice cu mingea, de transmitere, cuprinde: lovirea mingii cu piciorul, lovirea mingii cu capul şi aruncarea mingii de la margine.

Lovirea mingii cu piciorul.

Acest element tehnic este cel mai des întâlnit în jocul de fotbal. Lovirea mingii cu piciorul prezintă importanţă şi pentru alte considerente - el constituie baza de plecare pentru realizarea altor elemente tehnice legate de execuţia cu piciorul, cum ar fi: conducerea mingii, preluarea mingii, protejarea, deposedarea de minge etc.

Elementele componente ale mişcării de lovire sunt:

a) *Elanul* - sau avântul pe care-l ia jucătorul din locul de plecare până în momentul aplicării loviturii. Depinde de distanţa la care vrem să transmitem mingea, precum şi de forţa pe care vrem să o imprimăm.

b) *Piciorul de sprijin* - realizează două aspecte:

• direcţia piciorului de sprijin - asigură direcţia pe care o va urma mingea după ce a fost lovită;

• poziţia piciorului de sprijin - asigură traiectoria şi înălţimea pe care o va urma mingea după lovire.

c) *Poziţia corpului în momentul lovirii* - datorită elanului, corpul continuă mişcarea înainte până ce ajunge aproape de verticala mingii, aplecat şi cu umerii duşi uşor înainte. În momentul în care jucătorul pregăteşte mişcarea de lovire, umerii şi membrele superioare încep să pivoteze în direcţie opusă. După lovire, corpul se ridică pe vârful piciorului de sprijin, iar membrul superior opus piciorului care a executat lovitura termină mişcarea în faţa corpului. Capul trebuie menţinut aplecat până la terminarea loviturii.

d) *Piciorul care loveşte mingea* - pendularea acestuia, respectiv

curba pe care o face faţă de poziţia piciorului de sprijin influenţează traiectoria şi distanţa până unde va fi transmisă mingea. Lovirea propriu-zisă se face prin pendularea membrului inferior din articulaţia şoldului, flexat din genunchi, urmată de extensia treptată a genunchiului. Viteza mişcării de pendulare este în funcţie de forţa pe care vrem să o imprimăm mingii, cât şi de mărimea amplitudinii mişcării de pendulare. În faza de pendulare a membrului inferior

dinapoi spre înainte, muşchii, articulaţiile şi în special articulaţia gleznei vor fi încordate. Până în momentul lovirii propriu-zise, greutatea corpului va fi în întregime pe piciorul de sprijin şi numai după executarea loviturii greutatea corpului va trece pe piciorul care a executat lovitura.

e) *Imprimarea forţei corporale* - lovirea mingii nu este o execuţie exclusivă a piciorului, ci o mişcare complexă a întregului corp, care cere o bună coordonare a tuturor segmentelor participante în realizarea execuţiei.

f) *Mişcarea membrelor superioare* - asigură şi ajută la menţinerea echilibrului şi coordonării în momentul lovirii.

Procedee de lovire a mingii cu piciorul:

1. *Lovirea mingii cu interiorul piciorului (latul)* - membrele inferioare sunt uşor flexate din genunchi; piciorul de sprijin se aşază lateral şi lângă minge; piciorul de lovire este orientat cu vârful în afară, formând un unghi drept cu direcţia în care transmitem mingea.

Utilizare:

• transmiterea mingii la distanţe scurte şi medii, precum şi în trasul la poartă din apropiere (realizează o precizie foarte mare).

Greşeli:

• aşezarea piciorului de sprijin cu vârful în afară;

• piciorul care execută lovirea nu este suficient răsucit în afară şi de aceea mingea capătă o mişcare de rotaţie;

• piciorul de sprijin este aşezat înaintea mingii, lovirea mingii este scurtă, aspecte ce nu asigură precizie şi forţă în lovitură.

2. *Lovirea mingii cu şiretul plin* - membrul inferior de sprijin, uşor îndoit, se găseşte lângă minge şi lateral de ea. Membrul inferior de lovire pendulează din articulaţia genunchiului, lovind mingea cu glezna încordată, la mijlocul circumferinţei acesteia.

Utilizare:

• la finalizarea unor acţiuni, în trasul la poartă;
• în schimbarea direcţiei de joc;
• în situaţiile de contraatac;
• în situaţiile de apărare disperată.

Greşeli:

• glezna nu este încordată şi piciorul nu este bine întins în momentul lovirii;

• elanul nu se face în linie dreaptă;

• jucătorul nu se ridică în momentul lovirii pe vârful piciorului de sprijin;

• înclinarea trunchiului pe spate.

3. *Lovirea mingii cu şiretul interior* - în general, poziţiile şi mişcările celor două picioare rămân aceleaşi ca la execuţia lovirii cu şiretul plin.

Deosebirile constau în: orientarea piciorului cu vârful în afară, mingea fiind lovită puţin lateral faţă de centru.

Utilizare:

• transmiteri la diferite distanţe sub formă de pasă lungă şi degajare;

• în centrări;

• la lovituri libere cu şi fără zid.

Greşeli:

• contactul cu mingea se face cu partea care corespunde degetului mare, de unde şi un grad mai mare de imprecizie;

• elanul se face în linie dreaptă.

4. *Lovirea mingii cu şiretul exterior* - poziţiile şi mişcările segmentelor corpului sunt asemănătoare cu ale celor două procedee analizate anterior, cu deosebirea că vârful piciorului este îndreptat spre interior.

Utilizare:

• se utilizează în pase (lansări);

• tras la poartă;

• lovituri libere peste zid.

Greşeli:

• piciorul este răsucit exagerat spre interior;

• piciorul de sprijin este aşezat cu vârful în direcţia unde se transmite mingea;

• glezna nu este încordată în momentul lovirii.

5. *Lovirea mingii cu exteriorul piciorului* - acest procedeu se execută la fel ca precedentul, cu deosebirea că lovirea se aplică mai aproape de călcâi. Fiind o lovitură cu „efect”, nu trădează direcţia şi îngreunează interceptarea de către adversar.

Utilizare:

• în trasul la poartă;

• în loviturile libere directe - cu zid;

• în schimbările de direcţie.

Greşeli:

• piciorul de sprijin este aşezat foarte aproape de minge;

• lovitura nu se aplică tangenţial pe minge şi de aceea „efectul”

este foarte mic.

6. *Lovirea mingii cu vârful piciorului* - se aplică în urma unei mişcări naturale, asemănătoare mişcării mersului sau alergării, fără a necesita o anumită poziţie specială a corpului şi piciorului. Jucătorul trebuie să lovească mingea la mijlocul ei.

Utilizare:

• pe terenuri grele (noroioase) şi în situaţiile de apărare distructivă; în trasul la poartă când adversarul îşi limitează spaţiul (aglomeraţii).

Greşeli:

• mingea nu este lovită în mijlocul ei.

7. *Lovirea mingii cu călcâiul* - piciorul de sprijin se află aşezat lângă minge şi puţin înaintea ei. Membrul inferior de lovire trece pe deasupra mingii uşor îndoit din genunchi şi execută mişcarea de lovire înapoi, scurt şi energic.

Utilizare:

• pentru derutarea adversarului;
• în evitarea întoarcerilor pentru executarea pasei înapoi.

Greşeli:

• piciorul de sprijin nu este aşezat alături de minge pentru a permite piciorului care execută lovirea cu elan înainte.

8. *Lovirea mingii prin deviere cu şiretul exterior* - piciorul de sprijin se află la o distanţă mai mare de minge şi înapoia acesteia. Membrul inferior de lovire pendulează foarte puţin din articulaţia genunchiului, privirea mascând direcţia pe care o va lua mingea, de regulă opusă direcţiei de venire a acesteia.

Utilizare:

• în transmiterea mingii la distanţe mici;
• pentru a surprinde adversarul.

Greşeli:

• se trădează intenţia şi direcţia pe care o va lua mingea, astfel încât adversarul poate realiza intercepţia.

9. *Lovirea mingii prin deviere cu şiretul interior* - poziţiile şi mişcările sunt identice cu cele de la devierea mingii cu şiretul exterior, diferind doar partea piciorului cu care se execută devierea mingii.

Utilizarea:

• în transmiterea mingii la distanţe mici;
• în scopul accelerării vitezei jocului şi derutării adversarului;
• cu precădere, în situaţiile de marcaj strict;
• la mingiile care vin spre jucător fără o viteză prea mare;
• pentru a reduce posibilităţile de organizare şi contramăsuri ale adversarului.

Greşeli:

• partea piciorului care ia contact cu mingea nu este bine

încordată.

10. *Lovirea mingii cu genunchiul* - este folosită destul de rar şi numai în situaţii deosebite. În această lovitură, mingea întâlneşte genunchiul încordat cu femurul uşor flexat din articulaţia coxo- femurală. Lovirea propriu-zisă se face cu suprafaţa de deasupra rotulei (treimea inferioară a osului femural). Cu acest gen de lovituri mingea este transmisă la distanţe mici.

Utilizare:

• în situaţiile când timpul şi spaţiul nu mai permit folosirea piciorului (înscrierea unui gol, înlăturarea pericolului din zona respectivă etc.).

Greşeli:

• flexia coapsei pe bazin se face lent, forţa de lovire fiind redusă; contactul cu mingea se face în treimea superioară a femurului.

11. *Aruncarea mingii cu piciorul* - este un procedeu mai puţin utilizat, dar care trebuie cunoscut şi aplicat în situaţiile care se impun. Nu necesită o perioadă lungă de pregătire, deoarece tehnica execuţiei

poate fi uşor însuşită. Piciorul de sprijin cu vârful îndreptat înainte pe direcţia de aruncare este aşezat la 5-10 cm lateral şi înapoia mingii. Vârful piciorului de execuţie se introduce sub minge, la mijlocul ei. Membrul inferior de execuţie este uşor flexat din articulaţia genunchiului, iar piciorul ridicat din călcâi. Printr-o mişcare rapidă în sus şi înainte, mingea este aruncată peste adversar, la o distanţă care convine situaţiei respective. În timpul execuţiei, membrele inferioare sunt ridicate şi flexate din articulaţia cotului, iar privirea este îndreptată către minge şi locul destinaţiei.

Utilizare:

• la loviturile libere cu zid din apropierea suprafeţei de pedeapsă, lovitura propriu-zisă este înlocuită cu aruncarea mingii cu piciorul peste zid;

• când pe direcţia de transmitere a mingii se află un adversar.

Greşeli:

• vârful piciorului care execută aruncarea nu este introdus sub mijlocul mingii şi, în acest fel, nu se obţine traiectoria dorită;

• piciorul de sprijin este aşezat prea înainte sau prea înapoia mingii.

12. *Lovirea mingii din demi-volé* - este un procedeu mai greu de executat de către începători, deoarece lovitura se aplică imediat ce mingea a sărit de la pământ. Ricoşarea de la pământ se bazează pe elasticitatea mingii, iar traiectoria pe care se va îndrepta mingea va fi determinată de poziţia piciorului de sprijin, precum şi de momentul în care se aplică lovirea.

Utilizare:

• la repunerea mingii în joc de către portar;
• la degajările apărătorilor;
• în trasul la poartă.

Greşeli:

• nu este sincronizată lovirea cu momentul ricoşării mingii din pământ;

• glezna nu este încordată şi piciorul nu este în extensie.

13. *Lovirea mingii din volé* - momentul cel mai important îl constituie înălţimea la care se află mingea atunci când este lovită. Pentru a imprima mingii, care vine din aer, o traiectorie joasă, în

momentul lovirii trunchiul va fi aplecat înainte. Mingea se va găsi mai aproape de piciorul de sprijin, piciorul de lovire este orientat spre înainte pentru a putea realiza un contact corect cu mingea, piciorul de sprijin asigurând echilibrul corpului.

Utilizare:

- la repunerea mingii în joc de către portar;
- în degajările lungi;
- în trasul la poartă.

Greşeli:

• jucătorul nu aşteaptă mingea să cadă la înălţimea momentului optim de lovire;

• poziţia trunchiului, de cele mai multe ori, este spre înapoi, influenţând traiectoria mingii.

14. *Lovirea mingii prin forfecare* - jucătorul face un pas înainte cu piciorul drept şi sare în înălţime aruncându-şi înainte piciorul stâng. După ce a părăsit pământul, în timpul săriturii execută o extensie a membrului inferior drept din genunchi şi coboară, în acelaşi timp, piciorul stâng, cu care revine pe pământ. Aterizarea pe sol se face pe spate (torace). Extensia piciorului drept se face cu vârful, bine întins, pentru ca mingea să fie lovită cu şiretul. Cel mai important lucru este ca mingea să fie lovită cu piciorul care a făcut desprinderea.

Utilizare:

• când jucătorul care se află cu faţa spre poarta proprie şi este depăşit de mingea care vine pe sus;

• când jucătorul în atac este cu spatele spre poarta adversă.

Greşeli:

• jucătorul nu loveşte mingea în momentul cel mai potrivit al traiectoriei mingii;

• nu există o coordonare între piciorul de execuţie şi piciorul de elan;

• jucătorul pregăteşte prea devreme aterizarea şi nu mai este preocupat de lovirea propriu-zisă.

Mijloace pentru învăţarea lovirii mingii cu piciorul

1. Din joc de glezne, lovirea mingii cu latul la perete, panou sau partener (15-20 repetări, alternativ); se pot folosi şi procedeele de lovire cu şiretul plin, şiretul interior şi exterior şi cu vârful piciorului (cu spiţul).

2. Jucătorii sunt dispuşi în linie în faţa unui perete (panou) la o distanţă de 3-4 m, având fiecare câte o minge. Vor executa lovirea mingii cu interiorul piciorului (cu latul), trimiţând-o în perete (panou) şi reprimire (preluare). Se execută 20-25 repetări, după care se schimbă piciorul de lovire.

3. *Idem* pentru procedeele de lovire cu şiretul plin, şiretul interior şi exterior şi cu vârful piciorului (cu spiţul).

4. Exerciţiu similar celui anterior, câte 2 la minge, distanţă între

jucători 2 m, şi se execută lovirea mingii cu exteriorul piciorului şi cu şiretul exterior, mingea fiind trimisă în perete (panou) în diagonală şi ricoşând la partener, care preia şi execută acelaşi lucru, dar cu celălalt picior (20-25 repetări, alternativ).

5. Din uşoară alergare, pase în doi cu latul, cu spiţul, cu talpa, cu şiretul plin, cu şiretul interior şi exterior (20-25 repetări pentru fiecare procedeu, alternativ).

6. Pase în doi printre jaloane sau portiţe (distanţă 8-10 m între jucători), prin procedee diferite de lovire a mingii rostogolite (20-25 repetări pentru fiecare procedeu, alternativ).

7. Jucătorii sunt dispuşi pe perechi faţă în faţă la o distanţă de 8-10 m; jucătorul cu mingea în mână o va lăsa să cadă executând lovirea din demi-volé (drop), trimiţând-o la partener care o prinde cu mâinile şi execută acelaşi procedeu (20-25 repetări pentru fiecare procedeu, alternativ).

8. *Idem* pentru lovirea mingii din volé.

9. Jucătorii sunt dispuşi pe perechi faţă în faţă la o distanţă de 4- 5 m. Jucătorul cu mingea o va arunca la partener (minge oferită), care va executa lovirea mingii cu coapsa şi cu genunchiul, trimiţând-o direct la partener (20-25 repetări pentru fiecare procedeu, alternativ).

10. *Idem* pentru lovirea mingii din demi-volé şi volé.

Indicaţii metodice

Se va pune accent în momentul lovirii mingii pe flexia trunchiului pe bazin şi pe pendularea piciorului de execuţie.

Jucătorii nu trebuie să privească numai mingea în momentul lovirii (să lovească mingea cu privirea orientată spre perete, panou sau partener).

Lovirea mingii cu capul

În jocul de fotbal, lovirea mingii cu capul este aproape tot atât de firească ca şi lovirea mingii cu piciorul. Regulamentul jocului permite jucarea mingii cu orice parte a corpului (mai puţin cu mâna), lăsând deci posibilitatea jucării şi cu capul. Valoarea practică a acestui element constă, îndeosebi, în conţinutul său tactic, lovirea mingii cu capul putând deveni, în raport cu cerinţele fazei, o pasă la distanţă mică sau medie, o degajare la centrările efectuate de adversar şi, de cele mai multe ori, o lovitură directă către poartă.

Elementele comune tuturor procedeelor de lovire a mingii cu capul sunt:

- poziţia pentru luarea elanului;
- mişcarea trunchiului dinainte-înapoi (extensia-flexia trunchiului pe bazin) şi revenirea pentru aplicarea loviturii;
- poziţia membrelor superioare;
- revenirea la poziţia normală;
- privirea.

Clasificarea loviturilor cu capul se poate face din mai multe puncte de vedere:

A. *Din punct de vedere al poziţiei pe care o are jucătorul în momentul lovirii,* procedeele sunt:

a) lovirea mingii cu capul de pe loc;

b) lovirea mingii cu capul din alergare (fără desprindere de la pământ);

c) lovirea mingii cu capul din săritură cu bătaie pe un picior sau bătaie pe ambele picioare;

d) lovirea mingii cu capul din plonjon.

B. *Din punct de vedere al direcţiei:*

a) lovirea mingii cu capul - înainte (jos, razant, cu boltă);

b) lovirea mingii cu capul - lateral;

c) lovirea mingii cu capul - înapoi.

1. *Lovirea mingii cu capul de pe loc, cu picioarele pe aceeaşi linie* - poziţia iniţială este cu picioarele uşor depărtate (la nivelul umerilor). Mişcarea de lovire se compune din două faze: prima coincide cu o uşoară flexare a genunchilor însoţită de înclinarea trunchiului înapoi, membrele superioare sunt duse înaintea corpului, puţin flexate din articulaţia cotului şi relaxate, privirea urmăreşte traiectoria mingii cu corpul relaxat; a doua fază începe cu revenirea bruscă a trunchiului dinapoi-înainte prin extensia gleznelor şi genunchilor, precum şi a contractării energice a musculaturii abdominale şi a muşchilor cefei, membrele superioare execută o mişcare inversă cu trunchiul (pendulare energică dinainte-înapoi), capul execută (în acelaşi timp cu trunchiul) o mişcare înainte, lovind mingea cu putere, muşchii gâtului fiind încordaţi.

Un aspect important îl constituie momentul aplicării loviturii - fruntea va lua contact cu mingea în momentul în care trunchiul, în pendularea sa dinapoi-înainte, se apropie de verticală (trunchiul este în avânt maxim).

Utilizare:

- în transmiterea mingii cu precizie la partener şi la finalizare.

Greşeli:

- picioarele nu sunt depărtate la nivelul umerilor pentru a avea o bază de susţinere mai mare;
- extensia trunchiului pe bazin nu este suficient de amplă, iar flexia trunchiului pe bazin nu se face cu mişcare bruscă pentru a se da intensitate (forţă) loviturii;
- membrele superioare nu sunt folosite suficient pentru echilibrare;
- lovirea nu se face cu fruntea.

2. *Lovirea mingii cu capul de pe loc, cu un picior înainte* - pendularea trunchiului dinainte-înapoi, revenirea bruscă dinapoi- înainte, mişcarea membrelor superioare, precum şi momentul aplicării loviturii sunt asemănătoare cu cele executate la procedeul descris anterior. Deosebirea constă în poziţia picioarelor - cu un picior înainte, trunchiul

este uşor răsucit din articulaţia coxo-femurală spre partea piciorului dinapoi. Iniţial, centrul de greutate se află pe piciorul dinapoi, dar odată cu revenirea trunchiului înainte centrul de greutate trece pe piciorul dinainte. Lovirea se produce tot în momentul când trunchiul (în mişcarea sa de revenire) se apropie de verticala corpului.

Poziţia cu un picior înainte oferă corpului o stabilitate şi un echilibru mai mare în momentul loviturii; forţa imprimată mingii se măreşte.

Utilizare:

- în transmiterea mingii cu precizie la partener şi la finalizare.

Greşeli:

- nu se răsuceşte trunchiul din articulaţia coxo-femurală spre partea piciorului dinapoi;
- centrul de greutate nu se mută pe piciorul dinainte.

3. *Lovirea mingii cu capul, de pe loc, spre lateral* - transmiterea laterală a mingii venită din faţă se face, de asemenea, cu mijlocul frunţii sau cu partea suturii temporo-parietale. Deosebirea faţă de cele două procedee descrise mai sus constă în mişcarea accentuată de răsucire a trunchiului din articulaţia coxo-femurală. Trunchiul şi capul sunt înclinate înapoi şi răsucite în direcţia dorită. Concomitent, se flexează membrele inferioare din genunchi şi glezne, ele fiind întoarse în direcţia respectivă. Dacă vrem să trimitem mingea spre dreapta, se aşază membrele inferioare în fandare spre dreapta, în aşa fel încât piciorul drept să fie înainte.

Utilizare:

- în schimbarea direcţiei de atac.

Greşeli:

- contactul cu mingea nu se face întotdeauna cu fruntea sau partea suturii temporo-parietale;
- viteza cu care vine mingea nu este direct proporţională cu viteza de răsucire a trunchiului şi capului şi, de aceea, uneori se ratează lovirea.

4. *Lovirea mingii cu capul de pe loc spre înapoi* - este un procedeu folosit destul de rar. Jucătorul, stând pe loc, cu picioarele puţin depărtate, flexează genunchii şi gleznele mai pronunţat. În acelaşi timp, trunchiul şi capul se înclină uşor înapoi pe spate, în aşa fel încât suprafaţa frunţii să fie orientată în plan orizontal. În momentul în care mingea ia contact cu fruntea, se execută o extensie puternică a genunchilor şi gleznelor, precum şi o împingere rapidă din şold. Lovitura poate fi amplificată printr-o mişcare suplimentară a capului. Privirea urmăreşte permanent mingea şi traiectoria ei.

Utilizare:

- în schimbarea direcţiei de atac.

Greşeli:

- contactul cu mingea se face prin vertex şi nu prin frunte sau partea occipitală;

• viteza de ducere a capului pe spate condiţionează direcţia şi traiectoria mingii.

5. *Lovirea mingii cu capul, din săritură, cu bătaie pe un picior*

- se compune din mişcări complexe şi dificile, mai ales atunci când se execută cu adversar. Un rol foarte important în executarea acestui procedeu îl joacă coordonarea mişcărilor şi echilibrul.

Mişcarea de lovire începe cu luarea elanului, adică alergarea efectuată de jucător din punctul de plecare până în momentul ultimului pas, respectiv piciorul de bătaie. Urmează flexarea pronunţată a genunchiului, după care se efectuează bătaia. Membrul inferior de bătaie, flexat din gleznă şi genunchi, se extinde cu putere şi în acest moment corpul se desprinde de pământ. În aer, trunchiul formează un arc uşor îndoit spre spate. În timpul zborului, trunchiul începe să se încline spre spate. Ajungând la punctul maxim al săriturii, trunchiul execută brusc o mişcare dinapoi-înainte, iar capul loveşte mingea cu fruntea. După lovire, urmează aterizarea, care se face pe ambele picioare, la început printr-o flexare elastică a genunchilor şi gleznelor, urmată de revenirea la poziţia normală.

Alegerea momentului potrivit pentru executarea săriturii este foarte importantă pentru efectuarea acestui procedeu.

Utilizare:

• în jocul aerian;

• în atac - pasă - tras la poartă;

• în apărare - respingerea atacului advers.

Greşeli:

• lipsă de coordonare între desprindere şi momentul lovirii mingii;

• lovirea mingii cu ochii închişi;

• mingea nu este lovită cu fruntea;

• ignorarea dificultăţilor create de adversar (dezechilibru, teamă), fapt ce îngreunează precizia execuţiei.

6. *Lovirea mingii cu capul din săritură cu bătaie pe ambele picioare* - se execută atunci când adversarul se află în imediată apropiere. Din poziţia iniţială, se execută o uşoară genuflexiune a ambelor membre inferioare, concomitent cu ducerea membrelor superioare înapoi; trunchiul uşor înclinat înainte. Printr-o puternică balansare înainte a acestora şi extensia puternică a gleznelor şi genunchilor, jucătorul se desprinde de pământ. Lovirea mingii are loc fie în timpul înălţării corpului, fie la punctul maxim al săriturii.

Utilizare:

• în jocul aerian;

• în atac şi apărare, în contextul crizei de spaţiu şi de timp.

Greşeli:

• aceleaşi ca la procedeul de lovire a mingii cu capul din săritură

cu bătaie pe un picior.

7. *Lovirea mingii cu capul, din alergare* - este un procedeu mai greu de executat, dificultatea constând în faptul că mingea trebuie lovită în timpul deplasării (de multe ori în viteză maximă).

Tehnica este identică cu cea a lovirii cu capul de pe loc, cu un picior înainte.

Lovirea se execută în momentul când mingea şi jucătorul, aflaţi în mişcare, se întâlnesc într-un punct. Mingea trebuie lovită cu fruntea, iar planul frunţii trebuie să fie perpendicular pe direcţia lovirii (menţionăm că mingea este lovită de jucătorul care aleargă normal şi, deci, nu execută o desprindere sau o săritură). Lovirea mingii cu capul din alergare va trebui să preocupe în mai mare măsură pe tehnicieni, deoarece mişcarea şi, în special, viteza vor caracteriza execuţiile tehnico-tactice ale jocului de fotbal în viitor.

Utilizare:

- la intrarea în posesia mingii;
- la păstrarea mingii prin demarcări; în finalizare (pasă - tras la poartă);
- în „deviere” cu rol deosebit în mărirea tempoului de joc.

Greşeli:

- coordonarea alergării cu momentul lovirii mingii nu se face corespunzător situaţiilor;
- jucătorii nu anticipează direcţia pe care doresc să o transmită mingii şi nu lovesc cu suprafaţa care este indicată în procedeul respectiv.

8. *Lovirea mingii cu capul, din plonjon* - este procedeul cel mai dificil de executat în cadrul lovirii cu capul. Se realizează, de obicei, din alergare cu bătaie pe un picior. În ansamblu, acest procedeu se compune din 6 faze: elanul, ghemuirea, bătaia, zborul, lovitura pro- priu-zisă şi aterizarea.

Elanul reprezintă o alergare treptat accelerată pe o distanţă de 3-4 m, în care ritmul nu trebuie întrerupt.

Ghemuirea rezultă din coborârea centrului de greutate. Corpul, sprijinindu-se pe piciorul de bătaie, execută o uşoară flexie din trunchi. Faza de ghemuire are rolul de a pune în tensiune lanţurile musculare care vor efectua contracţia „balistică" ce va proiecta corpul spre minge.

Bătaia constă dintr-o contracţie energică a lanţului muscular al triplei extensii. În acelaşi timp, lanţurile musculare antagoniste de la trunchi şi membre inferioare îndeplinesc o activitate „de cedare", determinând, prin acţiunea lor şi cu marele aport al analizatorului vizual care apreciază traiectoria mingii, direcţia corectă a capului, în îndeplinirea acţiunii. Rolul muşchilor antagonişti nu se limitează numai la această acţiune; ei contribuie şi la solidarizarea capului, gâtului şi trunchiului într-un bloc unic care să lovească mingea.

Zborul se efectuează pe o traiectorie variată în funcţie de elan şi bătaie. Corpul este uşor aplecat înainte, cu membrele superioare întinse lateral pentru menţinerea echilibrului, capul uşor flexat, iar privirea orientată către minge.

Lovirea mingii se face cu fruntea, fiind osul cel mai plat, asigurând în felul acesta o suprafaţă de lovire mai mare. Forţa de şoc este asigurată de inerţia de mişcare a corpului. În timpul zborului, muşchii antagonişti ai gâtului, pe baza informaţiilor furnizate de analizatorul vizual, corectează direcţia capului pentru ca lovirea să se execute pe direcţia voită.

Revenirea la sol se poate face prin cădere, cu învăluire (umăr, trunchi, coapsă, gambă), iar alteori cu amortizare pe braţe, piept, coapsă, gambe, în funcţie de poziţia corpului după lovire.

Utilizare:

- în apărare - respingerea mingii;
- în atac - finalizare (tras la poartă).

Greşeli:
- nu se foloseşte elanul în efectuarea zborului;
- jucătorii sunt, de cele mai multe ori, preocupaţi de zbor şi aterizare şi nu de lovirea propriu-zisă a mingii;
- jucătorii ţin ochii închişi pe parcursul execuţiei.

Mijloace pentru învăţarea lovirii mingii cu capul

1. Jucătorul cu mingea în mâini o aruncă în sus la aproximativ 1m deasupra sa, o loveşte cu capul, după care o prinde sau o preia cu coapsa (cu piciorul). Se execută 20-25 de repetări din autopasă.
2. Jucătorul cu mingea în mâini aflat la 2-3 m în faţa unui perete (panou) o aruncă în sus la aproximativ 1m deasupra sa, o loveşte cu capul trimiţând-o spre perete sau panou, după care o prinde sau o preia cu coapsa (cu piciorul). Se execută 20-25 de repetări din autopasă.
3. *Idem,* dar din deplasare uşoară (mers) şi din alergare.
4. Jucătorii sun dispuşi în şir în faţa unei mingi suspendate de un suport fix. Vor executa lovirea mingii cu capul de pe loc şi din alergare (20-25 repetări pentru fiecare procedeu).
5. *Idem* pentru lovirea mingii cu capul din săritură.
6. Jucătorii sunt dispuşi pe perechi faţă în faţă la o distanţă de 3-4 m. Un jucător aruncă mingea cu mâinile (minge oferită) pe o traiectorie care să permită executantului lovirea mingii cu capul de pe loc (20-25 repetări, alternativ).
7. *Idem* pentru lovirea mingii cu capul din săritură, din alergare şi din plonjon.
8. Pase în trei jucători; un jucător se retrage, ceilalţi doi aflaţi la o distanţă de 2-3 m înaintează. Mingea se pasează continuu jucătorului care se retrage (se poate executa şi din minge oferită). Se execută 2-3 minute, după care se schimbă rolul partenerilor.
9. Acelaşi exerciţiu în care cei doi jucători se retrag şi primesc mingea de la al treilea, care înaintează (distanţă de 6-8 m între jucători).
10. Jucătorii sunt dispuşi câte 4 într-un cerc cu diametrul de 6 m, iar un „căpitan” este aşezat în centrul cercului. Se execută lovirea cu capul de pe loc şi din săritură între „căpitan” şi fiecare executant, din om în om, mingea fiind oferită cu mâinile de cel din centru. Se execută câte 2 tururi în ambele sensuri, după care este schimbat „căpitanul”.

Indicaţii metodice

Mingea trebuie lovită numai cu fruntea, iar ochii se ţin deschişi în momentul contactului cu mingea.

Accent pe flexia trunchiului pe bazin în momentul lovirii mingii, membrele superioare fiind flexate din articulaţia cotului şi grupate pe lângă corp.

Aruncarea mingii de la margine

Acest element tehnic are două procedee, şi anume:

a) aruncarea mingii de la margine de pe loc;
b) aruncarea mingii de la margine cu elan.

1. *Aruncarea mingii de la margine de pe loc cu picioarele pe aceeaşi linie*

Jucătorul ţine mingea cu ambele mâini cu degetele răsfirate. Urmează ducerea membrelor superioare flexate din articulaţia cotului sus pe deasupra capului până depăşesc axa verticală a corpului. Concomitent cu mişcarea membrelor superioare, trunchiul este în extensie, iar membrele inferioare sunt flexate din articulaţia genunchiului. Această succesiune de mişcări se execută cât mai relaxat, apoi urmează flexia puternică a trunchiului cu deplasarea centrului de greutate spre înainte, începând cu articulaţia gleznelor şi genunchilor şi continuând cu ducerea rapidă a membrelor superioare dinapoi spre înainte jos. Mingea este aruncată când aceasta se află deasupra capului jucătorului, greutatea corpului fiind repartizată uniform pe ambele membre inferioare pe toată durata mişcării.

Utilizare:

- la aruncarea de la margine în prima fază nu există ofsaid;
- mingea fiind aruncată cu mâinile, presupune o precizie mai mare şi posibilitatea efectuării unor combinaţii tactice la distanţe mari faţă de linia de margine.

Greşeli:

- mingea este aruncată cu o singură mână;
- mingea nu este aruncată pe deasupra capului (este lăsată să cadă sau împinsă cu două mâini);
- ambele picioare sau unul dintre ele nu se află pe sol în momentul aruncării (jucătorul sare sau desprinde un picior complet de pe sol).

2. *Aruncarea mingii de la margine de pe loc cu un picior înainte*

Cuprinde aceleaşi mişcări ca la procedeul descris anterior. Deosebirea constă în poziţia picioarelor, care sunt uşor depărtate, oblic înainte unul faţă de celălalt. Greutatea corpului este repartizată pe piciorul dinapoi, iar în momentul aruncării mingii greutatea corpului trece pe celălalt picior. Acest procedeu asigură o stabilitate mai mare jucătorului şi posibilitatea de a arunca mingea la o distanţă mai mare datorită impulsiei puternice a membrului inferior dinapoi.

Utilizare:

- la aruncarea de la margine, în prima fază nu există ofsaid;
- mingea fiind aruncată cu mâinile presupune o precizie mai mare şi posibilitatea efectuării unor combinaţii tactice la distanţe mari faţă de linia de margine.

Greşeli:

- mingea este aruncată cu o singură mână;
- mingea nu este aruncată pe deasupra capului (este lăsată să cadă sau împinsă cu două mâini);
- ambele picioare sau unul dintre ele nu se află pe sol în momentul aruncării (jucătorul sare sau desprinde un picior complet de pe sol);
- poligonul de susţinere prea mic;

• piciorul din spate se ridică complet de pe sol în momentul aruncării (greşeală mai frecventă).

3. *Aruncarea mingii de la margine cu elan*

Acest procedeu nu diferă prea mult de tehnica aruncării mingii de pe loc. Aruncarea se execută după o alergare accelerată de 4-5 m, în care mingea este ţinută în dreptul pieptului şi numai pe ultimii 2 paşi de alergare se ridică deasupra capului. Datorită elanului se poate întâmpla ca mişcarea să se termine cu căderea jucătorului în sprijin pe braţe (în flotare).

Utilizare:

• la aruncarea de la margine în prima fază nu există ofsaid;

• mingea fiind aruncată cu mâinile, presupune o precizie mai mare şi posibilitatea efectuării unor combinaţii tactice la distanţe mari faţă de linia de margine.

Greşeli:

• mingea este aruncată cu o singură mână;

• mingea nu este aruncată pe deasupra capului (este lăsată să cadă sau împinsă cu două mâini);

• ambele picioare sau unul dintre ele nu se află pe sol în momentul aruncării (jucătorul sare sau desprinde un picior complet de pe sol).

Mijloace pentru învăţarea aruncării mingii de la margine

1. De pe loc, individual, exerciţii de prindere a mingii, 2-3 minute (accent pe priza la minge).

2. De pe loc, pase în doi cu ambele mâini de deasupra capului (distanţă de 8-10 m , 20-25 repetări pentru fiecare).

3. *Idem,* dar mingea se aruncă cu două mâini pe deasupra capului cu elan.

4. Jucătorii dispuşi în coloană câte unul în adâncime la distanţă de 1 m, transmit mingea cu ambele mâini pe deasupra capului partenerului din spate, până ce mingea ajunge la ultimul din coloană, care se deplasează în alergare uşoară în faţă coloanei, şi exerciţiul continuă (8-10 jucători, 3-4 minute).

5. Pe perechi faţă în faţă, distanţă de 8-10 m, unul din jucători aruncă mingea pe deasupra capului cu două mâini de pe loc la partener, care execută o preluare prin amortizare (pe coapsă, pe piept sau pe cap) şi apoi o retransmite tot prin aruncare de la margine.

6. *Idem*, pentru aruncarea mingii de la margine cu elan (distanţă între parteneri de 15-20 m).

7. Execuţii sub formă de întrecere „cine aruncă de la margine mai departe”. Se execută câte 5 încercări pentru fiecare procedeu tehnic.

8. Execuţii sub formă de întrecere „aruncări la punct fix”. Se execută câte 5 încercări pentru fiecare procedeu tehnic (ţinta se află în teren la o distanţă de aproximativ 20-30 m).

Indicaţii metodice

Mingea nu trebuie să fie împinsă sau lăsată să cadă, punându-se accent pe aruncarea acesteia cu două mâini pe deasupra capului.

Jucătorii trebuie să se concentreze la poziţia picioarelor în momentul aruncării mingii (să nu sară sau să desprindă un picior complet de pe sol).

3.3. Tehnica specifică jocului portarului

Având un specific aparte (dintre cei 11 componenţi ai unei echipe de fotbal este singurul jucător care are voie să folosească mâinile în timpul meciului), jocul portarului prezintă următoarele elemente tehnice:

a) poziţia fundamentală: înaltă, medie, joasă;

b) deplasarea în teren: în poartă, în suprafaţa de poartă, în suprafaţa de pedeapsă;

c) prinderea mingii: de pe loc, fără şi cu plonjon, din deplasare, fără şi cu plonjon;

d) blocarea mingii;

e) boxarea mingii care se îndreaptă spre poartă şi paralel cu poarta;

f) devierea mingii;

g) repunerea mingii în joc cu mâna şi cu piciorul.

Poziţia fundamentală

În aşteptarea mingii, portarul trebuie să ia o poziţie cât mai convenabilă pentru prinderea, boxarea, devierea, cât şi pentru ieşirea din poartă. Astfel, trunchiul este uşor aplecat înainte din şolduri, picioarele depărtate la nivelul umerilor, genunchii flexaţi şi împinşi înainte, membrele superioare lăsate în jos pe lângă corp, dar îndoite din articulaţia cotului, la un unghi de aproape 45 grade, palmele orientate în jos, privirea îndreptată în permanenţă spre minge.

Utilizare:

- din această poziţie, portarul poate întreprinde cu uşurinţă orice mişcare pentru a interveni cu eficienţă asupra mingii.

Greşeli:

- greutatea corpului nu este repartizată pe ambele picioare;
- corpul nu se află într-o poziţie joasă - genunchii nefiind flexaţi suficient şi orientaţi pe direcţia mingii.

Mijloace pentru învăţarea poziţiei fundamentale

1. Din alergare, la semnal sonor, oprire în poziţie fundamentală.
2. Sărituri cu mâinile pe şolduri, la semnal sonor, oprire în poziţie fundamentală.
3. Pe perechi faţă în faţă, distanţă 1 m între parteneri, deplasări laterale, înainte, înapoi, la semnal sonor, oprire în poziţie fundamentală.
4. Rostogolire înainte şi ridicare cu oprire în poziţie fundamentală.
5. Rostogolire înapoi şi ridicare cu oprire în poziţie fundamentală.

Indicaţii metodice

Jucătorii trebuie să se aşeze în toate cele trei poziţii fundamentale - joasă, medie şi înaltă.

Greutatea corpului trebuie să fie repartizată pe ambele picioare.

Deplasarea în teren

Acest element tehnic, deplasarea în teren, face parte din tehnica jocului portarului fără minge. Aceasta se compune din: mers (variante de mers) şi alergare (variante de alergare), pe fondul cărora se pot realiza sărituri pe un picior sau pe ambele picioare, căderi, ridicări. Aceste deplasări sunt condiţionate de adversar, pe de o parte, şi de distanţa la care trebuie să intervină portarul, pe de altă parte. Ele se fac dintr-o poziţie joasă, cu paşi mărunţi, pentru a putea interveni oricând asupra mingii cu eficienţă.

În privinţa căderilor şi ridicărilor de la pământ, menţionăm că au o tehnică specială, prin care mişcările inutile se înlătură pentru a mări eficacitatea intervenţiei asupra mingii.

Utilizare:

- contribuie la rezolvarea cu eficienţă a celorlalte elemente tehnice cu minge din jocul portarului (prinderea mingii, blocarea, boxarea, devierea şi repunerea mingii în joc).

Greşeli:

- nu se apreciază corect de către portar distanţa până la minge;
- nu se apreciază corect traiectoria mingii în situaţiile de deviere şi boxare;
- deplasarea se face cu paşi mari, fapt pentru care portarul nu poate efectua rapid eventualele schimbări de direcţie.

Mijloace pentru învăţarea deplasării în teren

1. Din alergare uşoară, deplasări înainte, înapoi, lateral cu pas adăugat, lateral cu pas încrucişat.
2. Din alergare uşoară, rostogolire înainte în ghemuit şi în depărtat.
3. Din alergare uşoară, cu spatele rostogolire înapoi în ghemuit şi în depărtat.
4. Din alergare cu spatele pe o distanţă de 5 m, cădere pe spate, ridicare, deplasare dreapta 6 m, deplasare stânga 5 m.
5. Din alergare, la semnal sonor, opriri şi deplasări pe distanţă de 5 m cu faţa, cu spatele, cu pas adăugat şi încrucişat.

Indicaţii metodice

În timpul deplasărilor, trebuie să se urmărească ca, în orice moment al opririi, centrul de greutate să fie repartizat pe ambele picioare.

Prinderea mingii

1.*Prinderea mingii venită pe jos, din faţă, fără plonjon*

La mingiile care vin pe jos şi direct din faţă, portarul se aşază pe direcţia de sosire a mingii în poziţia fundamentală.

Este cunoscut faptul că mingea rostogolită sau venită razant cu

solul poate fi prinsă în două feluri:

a) *Cu membrele inferioare paralele şi întinse.* Pentru a se realiza acest procedeu de prindere a mingii, portarul trebuie să-şi întrebuinţeze, în mare măsură, tot corpul, membrele superioare au rolul cel mai activ, fiind segmentele care realizează prinderea mingii. Până la prinderea mingii, portarul adoptă o poziţie statică corespunzătoare prinderii mingiilor joase, caracterizată printr-o aplecare mai mult sau mai puţin accentuată a trunchiului înainte, în funcţie de modul cum vine mingea, cu membrele superioare întinse în faţa picioarelor şi palmele orientate spre direcţia mingii.

Utilizare:

• poate repune mingea în joc cu uşurinţă şi rapiditate.

Greşeli:

• îndoaie genunchii înainte, fapt ce contribuie la ricoşarea mingii;

• picioarele nu sunt suprafeţe apropiate, astfel că mingea poate trece printre ele.

b) *stând într-un genunchi* (aparent): flexarea genunchiului membrului inferior de bază. În ceea ce priveşte poziţia trunchiului şi a braţelor, aceasta este aproape identică cu cea amintită la procedeul descris mai sus.

Principala deosebire constă în poziţia picioarelor. Greutatea corpului este trecută aproape în întregime asupra membrului inferior de sprijin, puternic flexat din genunchi. Celălalt membru rămâne înapoia trunchiului îndoit din genunchi până aproape de sol, răsucit lateral şi aşezat în apropierea genunchiului de sprijin (fără a atinge, însă, solul). Membrele superioare se întind spre pământ, între cele două picioare, întâmpină mingea şi o conduc cu rapiditate şi cu uşurinţă de-a lungul palmelor şi antebraţelor spre torace, respectiv până la abdomen, mingea fiind prinsă ca într-un „cuib”.

Utilizare:

• poate reacţiona rapid la schimbarea direcţiei iniţiale a mingii, deviată din denivelările terenului sau alte cauze;

• poate repune mingea în joc cu rapiditate, revenind cu uşurinţă la poziţia iniţială a corpului.

Greşeli:

• genunchiul membrului inferior răsucit pe sol nu este aproape de cel de sprijin şi, uneori, se găseşte mult prea avansat, îngreunând prinderea mingii.

2. *Prinderea mingii venită pe jos din lateral fără plonjon*

Portarul execută, în prealabil, o deplasare laterală prin paşi adăugaţi sau încrucişaţi. Urmează mişcările descrise anterior care sunt identice.

3. *Prinderea mingii venită la nivelul genunchiului, fără plonjon*

Portarul flexează genunchii, apleacă trunchiul înainte, membrele superioare sunt întinse în întâmpinarea mingii, uşor îndoite din

articulaţiile cotului. Degetele sunt răsfirate, iar palmele orientate spre minge. Mingea, în momentul contactului cu palmele, este dusă la piept şi, concomitent, trunchiul îşi revine la poziţia normală.

4. *Prinderea mingii venită la nivelul abdomenului, fără plonjon*

În momentul apropierii mingii, genunchii se flexează, iar trunchiul se apleacă înainte. Concomitent cu aceste mişcări, membrele superioare se flexează din articulaţia cotului, palmele orientate spre interior, degetele răsfirate. Când mingea atinge corpul, în regiunea abdominală se produce o retragere a abdomenului necesară amortizării forţei mingii. Pieptul vine deasupra mingii şi, împreună cu coatele şi palmele, formează o cavitate, de unde aceasta nu mai poate ricoşa.

5. *Prinderea mingii venită la nivelul pieptului, fără plonjon*

Portarul se ridică uşor pe vârful picioarelor, în extensie, o mână folosindu-se dedesubtul mingii, cealaltă deasupra ei.

Dacă mingea vine la înălţimea capului, a feţei, portarul va executa o săritură uşoară, blocând astfel mingea tot la piept.

6. *Prinderea mingii cu traiectorie înaltă, fără plonjon*

Picioarele sunt depărtate, genunchii uşor flexaţi. Membrele superioare sunt ridicate oblic deasupra capului şi în sus. Degetele, răsfirate, cele mari aproape că se ating. Contactul cu mingea coincide cu trecerea greutăţii pe piciorul din spate, iar privirea este îndreptată spre minge.

Utilizare:

- în declanşarea mai uşoară a contraatacului.

Greşeli:

- deplasarea nu se face cu paşi mărunţi şi în poziţie joasă;
- genunchii nu sunt bine întinşi;
- nu există o coordonare perfectă între momentul prinderii mingii şi retragerea abdomenului;
- portarul stă pe călcâie în momentul prinderii mingii şi nu se ridică uşor pe vârfuri, întâmpinarea mingii se face cu pieptul scos, îngreunând astfel amortizarea mingii. Depărtarea coatelor de trunchi este prea mare;
- contactul cu mingea nu se ia cu ambele palme în acelaşi timp;
- mingea nu se aduce la piept după prindere.

7. *Prinderea mingii venită pe jos, prin lateral, cu plonjon*

Plonjonul este un alt element tehnic specific jocului portarului şi constă din aruncarea corpului pentru a prinde sau respinge mingea, care vine cu forţă şi lateral faţă de poziţia portarului. Plonjonul este indicat în toate cazurile în care portarul nu poate să prindă mingea din poziţie statică sau din deplasare. Portarul se desprinde de la sol şi respinge mingea în timpul sau după un zbor sau o aruncare pe sol.

Corpul rulează pe: gambă, coapsă, şold, partea laterală a toracelui şi braţul din direcţia plonjonului. O palmă se interpune între minge şi poartă, iar cealaltă acoperă mingea.

Utilizare:

• câştigare de spaţiu pentru intrarea în posesia mingii;

• eficienţă crescută la acţiunile de finalizare ale adversarului, terminate cu şut puternic şi prin surprinderea spre poartă.

Greşeli:

• contactul cu solul nu se face cu partea laterală a corpului: gamba, coapsa, şold, torace, braţ;

• plonjonul se execută în direcţia barelor porţii - de aici şi pericolul de accidentare.

8. *Prinderea mingii cu traiectorie înaltă, cu plonjon*

Trunchiul şi membrele superioare se întind către direcţia de venire a mingii, prinderea se execută ca şi la plonjonul descris mai sus, căderea corpului se face pe părţile laterale, după prindere urmează ridicarea de la pământ.

Utilizare:

• câştigare de spaţiu pentru intrarea în posesia mingii;

• eficienţă crescută la acţiunile de finalizare ale adversarului, terminate cu şut puternic şi prin surprinderea spre poartă.

Greşeli:

• contactul cu solul nu se face cu partea laterală a corpului: gamba, coapsa, şold, torace, braţ;

• plonjonul se execută în direcţia barelor porţii - de aici şi pericolul de accidentare.

Mijloace pentru învăţarea prinderii mingii fără plonjon

1. Acomodare cu mingea - priză, ridicarea mingii de pe sol.
2. Din stând cu mingea în mâini, ducerea ei în diferite poziţii - sus, jos, lateral, înainte, pe spate, între membrele inferioare.

3. Din stând depărtat, trecerea mingii printre memebrele inferioare, în jurul bazinului, dintr-o mână în alta.

4. Cu faţa spre perete, aruncarea şi prinderea mingii la diferite înălţimi.

5. Individual, aruncarea mingii în pământ, deplasare lateral şi înainte cu prinderea mingii din şi fără săritură.

6. Doi jucători faţă în faţă; din poziţie fundamentală, priză la minge la nivelul pieptului şi ridicarea ei deasupra capului; celălalt partener încearcă prin lovituri succesive să scoată mingea aflată în posesia coechipierului.

7. În faţa unui perete doi jucători faţă în faţă; jucătorul cu faţa la perete transmite mingea cu piciorul sau cu mâna, celălalt se întoarce brusc şi încearcă să prindă mingea.

8. Prinderea mingii transmisă de partener cu piciorul de la distanţe şi din unghiuri diferite (alternarea poziţiilor de prindere - stând, pe genunchi, aşezat).

Indicaţii metodice

Se urmăreşte corectitudinea prizei pe minge, a poziţiei membrelor superioare faţă de trunchi şi a privirii faţă de minge.

Se măreşte treptat viteza de execuţie şi se corectează plasamentul portarului în funcţie de unghi şi modul de deplasare al acestuia.

Mijloace pentru învăţarea prinderii mingii cu plonjon

1. Din alergare înainte, înapoi, lateral, căderi şi ridicări de la sol fără ajutorul membrelor superioare.

2. Din alergare, rostogolire înainte cu cădere laterală dreapta-stânga.

3. Din alergare, rostogolire înapoi cu cădere laterală dreapta-stânga.

4. Din poziţie fundamentală, prinderea mingii aruncată lateral peste o minge medicinală.

5. Pe perechi, un jucător aflat în sprijin pe genunchi şi palme, celălalt aşezat lateral la distanţă de 1 m, execută trecerea prin tunel, târându-se în cealaltă parte, de unde execută bătaie pe un picior, săritură peste partener, prinderea mingii cu plonjon şi trecere în poziţia primului jucător.

6. Jucătorii dispuşi pe două şiruri în unghiuri de 35^0-45^0, perpendicular pe colţul suprafeţei de poartă, transmit alternativ mingea în poartă; portarul se deplasează după fiecare minge la bara opusă locului unde se şutează.

7. Pe perechi, prinderea cu plonjon a 10 mingi în torent (alternativ, 10-15 m).

8. Pe perechi, porţile aşezate la distanţă de 15-20 m, portarii transmit mingea cu piciorul de la unul la celălalt, sub formă de întrecere, efectuând prinderea mingii cu plonjon.

Indicaţii metodice

Se va pune accent pe amortizarea contactului cu solul (după prinderea mingii), urmărindu-se corectitudinea execuţiei şi nu înălţimea zborului.

Blocarea mingii la picior şi din demi-vole (drop)

Nu este vorba de un plonjon propriu-zis, întrucât nu există faza de „zbor”.

Corpul, în căderea laterală, se rostogoleşte la pământ. Solul este atins treptat de marginea laterală a membrului inferior aflat în direcţia blocării, de gambă, coapsă, şold, apoi de partea laterală a toracelui şi, în cele din urmă, de membrele superioare întinse şi paralele spre minge. Mingea este prinsă în partea ei dinapoi de palma aflată jos, iar sus, de palma aflată deasupra, împiedicând astfel ricoşarea. Blocarea trebuie să se facă dintr-o direcţie perpendiculară pe direcţia alergării.

Utilizare:

• înlătură posibilitatea adversarului de a-şi pregăti momentul transmiterii mingii spre poartă prin micşorarea unghiului faţă de poarta şi accelerarea execuţiei.

Greşeli:

• contactul cu mingea nu se ia cu palmele, favorizând astfel ricoşarea mingii;

• portarul nu apreciază bine momentul când adversarul şi-a îndepărtat mingea de picior şi, de cele mai multe ori, se accidentează.

Mijloace pentru învăţarea blocării mingii

1. Din stând pe genunchi, între două mingi aşezate la 1 m, cădere alternativă dreapta-stânga pe minge.

2. Pe perechi, distanţă 3 m între parteneri, jucătorul cu mingea la picior transmite prin rostogolire mingea alternativ stânga, dreapta, iar celălalt jucător din aşezat blochează mingea transmisă de celălalt jucător.

3. *Idem,* în care portarul execută blocarea mingii la nivelul solului din poziţie fundamentală.

4. Pe perechi, distanţă 3-5 m între parteneri, un jucător conduce mingea până în apropierea celuilalt, care iese în întâmpinare şi execută blocarea mingii la nivelul solului.

5. Pe perechi, distanţă 3-5 m între parteneri, un jucător (portarul) transmite mingea cu uşoară boltă la nivelul celuilalt aflat în mişcare, care prin amortizare pe piept lasă să cadă mingea pe sol, portarul executând blocarea în momentul contactului acesteia cu solul.

Indicaţii metodice

Se urmăreşte ghemuirea pe minge, aceasta rămânând pe sol în posesia portarului.

Portarul trebuie să sesizeze momentul depărtării mingii de piciorul atacantului, pentru a realiza ieşirea din poartă şi momentul contactului mingii cu solul (în situaţii de finalizare).

Boxarea mingii care se îndreaptă spre poartă sau paralel cu poarta

Bătaia se face pe un picior concomitent cu întinderea rapidă a membrului superior (membrelor superioare), cu pumnul strâns (pumnii strânşi). În punctul maxim al săriturii, se execută lovirea mingii, privirea urmărind mingea.

Utilizare:

• acest procedeu este folosit frecvent în suprafaţa de poartă, unde numărul jucătorilor care iau parte la acţiune este foarte mare. Neexistând poziţie de ofsaid la cornere şi aruncarea de la margine (în prima fază), prinderea mingii este mult mai dificil de realizat datorită aglomerării jucătorilor în faţa porţii.

Greşeli:

• lipsa de coordonare între elan, mişcarea membrelor superioare şi lovirea mingii;

• lovirea mingii se face cu membrele superioare (membrul superior) întinse, fapt ce diminuează forţa de lovire.

Mijloace pentru învăţarea boxării mingii

1. Din stând, mingea ţinută cu mâna stângă şi lovită cu mâna dreaptă (cu pumnul).
2. Din stând, lovirea mingii suspendate alternativ cu pumnul drept şi stâng (de pe loc şi din săritură).
3. Portarul îşi aruncă mingea pe care o boxează în sus alternativ cu pumnul stâng şi drept şi apoi la partener; (se execută şi cu ambii pumni).
4. Portarul îşi aruncă mingea cu boltă, o lasă să cadă şi din deplasare o boxează spre partener cu un pumn şi cu ambii.
5. Pe perechi, boxarea mingii venită de la partener (minge oferită) cu un pumn şi cu ambii.

Indicaţii metodice

Se urmăreşte corectitudinea execuţiei privind suprafaţa de contact a pumnului cu mingea şi aprecierea traiectoriei acesteia.

Devierea mingii

Acest procedeu de schimbare a direcţiei mingii este unul din cele mai eficace procedee folosite de portar. Mingea este împinsă cu partea proximală a palmei. De multe ori, devierea mingii în acest mod este urmată de un plonjon determinat de inerţia mişcării sau provocat de viteza mingii, care presupune o rapidă intervenţie. Orice execuţie de acest fel este însoţită de o extensie mai mult sau mai puţin accentuată a trunchiului.

Utilizare:

• când mingea nu poate fi prinsă, este o intervenţie de ultim moment pentru a evita intrarea mingii în poartă.

Greşeli:

• nu foloseşte deplasarea cea mai adecvată în îndepărtarea pericolului prin acest procedeu;

• în momentul contactului cu mingea, segmentul respectiv (mâna, picioarele) nu are forţa necesară de a schimba direcţia mingii, consecinţă

a aprecierii greşite a vitezei cu care vine mingea.

Mijloace pentru învăţarea devierii mingii

1. Din autopasă, portarul execută devierea mingii peste bara transversală sau pe lângă barele laterale (de pe loc sau din săritură).

2. Portarul execută devierea, dar cu partener şi din minge oferită (distanţă 8-10 m, alternativ).

3. *Idem,* dar portarul se afla la o distanţă de 3-4 m faţă de linia porţii, deplasându-se cu spatele pentru devierea mingii.

4. Acelaşi exerciţiu, dar cu deplasare laterală.

5. Devierea mingii transmisă cu piciorul de un partener din diferite poziţii (alternativ, 10-15 m).

Indicaţii metodice

Se va pune accent pe lovirea mingii ca la volei (când mingea este trimisă peste fileu) în punctul cel mai înalt al traiectoriei şi se va executa fără cădere şi cu plonjon.

Se urmăreşte devierea mingii cu palma întinsă (fiind suficient pentru evitarea înscrierii golului devierea mingii chiar şi cu falangele distale), nu cu pumnul, membrul superior nefiind flexat din articulaţia cotului.

Repunerea mingii în joc cu mâna

Aruncarea cu mâna asigură promptitudine şi precizie în circulaţia mingii, începând chiar de la portar. Desigur că aceasta nu înseamnă renunţarea la degajarea mingii cu piciorul. Repunerea mingii în joc cu piciorul, la distanţe mici, se efectuează atunci când există certitudinea că va avea precizia necesară pentru ca mingea să ajungă la partener.

În general, se deosebesc următoarele modalităţi de aruncare a mingii cu mâna:

1. aruncarea mingii de jos - prin lansare (ca la popice);
2. aruncarea mingii pe sus;
3. pe deasupra umărului (ca la handbal);
4. din lateral, prin răsucirea trunchiului (ca la aruncarea discului);
5. prin rotarea membrului superior (serviciul „rotativ” volei).

1.*Repunerea mingii în joc cu mâna prin lansare de jos*

Se execută un pas înainte cu piciorul opus mâinii care realizează aruncarea, concomitent cu ducerea mâinii cu mingea înapoi, membrul superior extins din cot.

Prin ducerea energică a membrului superior dinapoi - înainte pe lângă genunchi, mingea este lansată când ajunge în apropierea verticalei corpului.

Utilizare:

• în situaţii de teren foarte bun (neted), când pe traseul de transmitere nu există pericol de intercepţie a mingii, precum şi pentru a preveni ţinerea prea mult a mingii.

Greşeli:

• lansarea mingii se face din poziţie înaltă.

2. *Repunerea mingii în joc prin aruncare pe deasupra umărului*

Mingea este ţinută dinapoi, palma cu degetele uşor desfăcute. În momentul ridicării mingii la înălţimea corpului, greutatea corpului se află pe piciorul din spate, iar piciorul opus întins înainte. Din această poziţie, braţul este dus dinapoi-înainte şi, printr-o zvâcnire puternică din palmă, se aruncă mingea.

În momentul aruncării, greutatea corpului trece pe piciorul din faţă, iar piciorul din spate, datorită elanului, face un pas înainte (asemănător aruncării din handbal).

Utilizare:

• când între portar şi jucătorul de câmp se află un adversar;

• în situaţiile de accelerare a vitezei de joc.

Greşeli:

• aruncarea se face prin ducerea palmei pe lângă umăr, neavând în acest fel forţa de transmitere;

• mingea părăseşte mâna înainte ca membrul superior să fie bine întins şi orientat spre direcţia aruncării.

3. *Repunerea mingii în joc prin lansare laterală*

Mişcarea este asemănătoare cu cea a aruncării discului. Membrul superior care execută aruncarea se duce împreună cu mingea din înainte spre înapoi, cu o uşoară fandare şi răsucire pe piciorul de aceeaşi parte cu mâna care aruncă.

Urmează o răsucire cu fandare pe piciorul opus membrului superior de aruncare, care se duce rapid dinapoi spre înainte prin lateral, cu blocarea bazinului şi uşoară aplecare înainte. Celălalt membru ajută la menţinerea echilibrului.

Utilizare:

• se foloseşte în transmiterea mingii la distanţe mari, cât şi cu scopul de a deruta adversarul în situaţii de contraatac.

Greşeli:

• rotarea trunchiului se face incomplet;

• drumul pe care-l parcurge mingea dinapoi-înainte se face cu membrul superior îndoit;

• membrul opus celui de aruncare este lipit de corp.

4. *Repunerea mingii în joc, prin rotarea membrului superior*

Procedeu asemănător cu cel descris mai sus, deosebirea constă în faptul că mingea este dusă de deasupra capului înapoi. Printr-o mişcare de rotare dinapoi spre înainte pe verticală, membrul superior împreună cu mingea efectuează transmiterea mingii în direcţia dorită.

Utilizare:

• când coechipierii se află la o distanţă mai mare de portar şi portarul nu are posibilitatea jucării mingii cu piciorul.

Greşeli:

• mişcarea de rotaţie (rotare) a membrului superior nu se face în

planul vertical;

• mingea nu părăseşte palma în momentul când membrul superior se află în punctul cel mai înalt al execuţiei.

Mijloace pentru învăţarea repunerii mingii în joc cu mâna

1. Din stând, jucătorul cu faţa la perete (panou) aruncă mingea prin lansare ca la popice, ca la aruncarea discului, aruncarea de la umăr (handbal), lansare ca la volei (serviciul de sus), după ricoşare prinzând mingea cu două mâini şi ridicând-o la nivelul pieptului (distanţă 10-15 m).

2. *Idem*, dar cu elan de 4-5 m.

3. Cu partener, repunerea mingii cu mâna prin cele patru procedee specifice (alternativ, distanţă de 10-15 m, cu ambele mâini).

4. *Idem*, în care partenerul înainte de a prinde mingea execută o preluare corespunzătoare.

5. Repunerea mingii cu mâna la punct fix sub formă de întrecere (10 mingi, ţinta la o distanţă de 20 m).

Indicaţii metodice

Se va urmări precizia repunerilor în joc cu mâna şi executarea acestora de către portar dintr-o poziţie cât mai stabilă.

Repunerea mingii în joc cu piciorul

În funcţie de anumite situaţii tactice, repunerea cu piciorul poate să fie foarte utilă, fiind unul din elementele tehnice de bază în jocul portarului.

Repunerea poate fi executată de portar în trei modalităţi:

1. repunerea mingii de pe sol (de pe loc sau din rostogolire);
2. repunerea mingii din drop;
3. repunerea mingii din volé.

1. *Repunerea mingii în joc de pe sol*

Se efectuează în situaţiile când mingea a părăsit spaţiul de joc în aut de poartă.

Mecanismul de bază este acelaşi din lovirea mingii cu piciorul de pe loc (cu şiretul plin).

Utilizare:

• repunerea mingii în joc;
• în situaţii antijoc (tragere de timp).

Greşeli:

• cele de la lovirea mingii cu piciorul.

2. *Repunerea mingii în joc din drop (demi-volé.)*

Este un procedeu mai greu de executat de către portarii începători, deoarece lovitura se aplică imediat ce mingea sare din pământ. Ricoşarea de la pământ se bazează pe elasticitatea mingii şi calitatea terenului. Traiectoria spre care se va îndrepta mingea va fi determinată de poziţia piciorului de sprijin, precum şi de momentul în care se aplică lovitura (traiectorie joasă sau mai înaltă).

Utilizare:

• repunerea mingii în joc de la distanţă mare.

Greşeli:

• nu se sincronizează lovirea cu momentul ricoşării mingii din pământ.

3. *Repunerea mingii în joc din volé*

Se efectuează un pas înainte cu piciorul opus celui care execută lovirea mingii. Mingea este aruncată în sus până la nivelul pieptului. Piciorul care execută lovirea pendulează dinapoi-înainte cu vârful bine întins şi glezna bine încordată. Membrul superior opus este întins către înainte, privirea urmărind mingea până la degajarea ei.

Utilizare:

• repunerea mingii în joc la distanţe mari şi în situaţii de contraatac pentru surprinderea adversarului în inferioritate numerică.

Greşeli:

• mingea este aruncată prea înainte şi în sus;

• contactul cu mingea se face cu piciorul relaxat şi glezna neîncordată;

• preocupat de lovire, portarul uită de prezenţa adversarului, neprotejând mingea corespunzător.

Mijloace pentru învăţarea repunerii mingii în joc cu piciorul

1. Din stând, jucătorul cu faţa la perete (panou) repune mingea prin lovire cu piciorul, de la nivelul solului, din demi-volé şi volé, după ricoşare prinzând mingea cu două mâini şi ridicând-o la nivelul pieptului (distanţă 10-15 m).

2. *Idem,* dar cu elan de 4-5 m.

3. Cu partener, repunerea mingii cu piciorul prin cele trei procedee (alternativ, distanţă de 15-20 m, se execută cu ambele picioare).

4. *Idem*, în care partenerul înainte de a prinde mingea execută o preluare corespunzătoare.

5. Repunerea mingii cu piciorul la punct fix sub formă de întrecere (10 mingi, ţinta la o distanţă de 30 m).

Indicaţii metodice

Se va urmări precizia repunerilor în joc cu piciorul şi executarea acestora de către portar dintr-o poziţie cât mai stabilă.

Jucătorii vor acorda mai mare atenţie repunerii mingii în joc din demi-volé, lovind mingea atunci când aceasta ia contact cu solul (nu se loveşte când mingea este în cădere sau când se desprinde de la sol).

CAPITOLUL III TACTICA JOCULUI DE FOTBAL

1. Definiţie

Prin tactica jocului de fotbal înţelegem totalitatea acţiunilor individuale şi colective, ale jucătorilor unei echipe desfăşurate atât în atac cât şi în apărare, concepute şi organizate eficient, respectând legile jocului (regulamentul de joc) şi trăsăturile conduitei sportive, în scopul obţinerii unui rezultat favorabil.

Rezolvarea eficientă a situaţiilor tactice în atac şi în apărare presupune, în primul rând, o pregătire fizică şi tehnică optimă a jucătorilor, valorificarea potenţialului şi specificului pregătirii echipei proprii, dar şi a carenţelor sesizate în pregătirea adversarilor.

După părerea specialiştilor, pregătirea tactică este o componentă a antrenamentului cu un dinamism crescut (poate cea mai dinamică componentă a antrenamentului).

Prin pregătire tactică se însuşesc modalităţi de organizare, pregătire şi desfăşurare a acţiunilor de atac şi apărare specifice conţinutului ramurilor de sport, potrivit unei anumite concepţii de participare în concursuri şi în vederea obţinerii performanţei.

Având în vedere complexitatea deosebită a tacticii şi a pregătirii acesteia, definirea impune inventarierea componentelor, evidenţierea relaţiilor dintre ele şi finalitatea ce o solicită.

În sfera noţiunii de tactică se include deci întreaga activitate raţională a jucătorilor, desfăşurată într-o succesiune impusă de jocul în sine (faze de joc), prin anumite forme de manifestare, variante de aşezări în teren (sisteme de joc), cu ajutorul mijloacelor de realizare, şi anume: acţiunile tactice individuale şi colective, specifice atacului şi apărării.

2. Caracteristicile tacticii

Tactica este raţională, determinată de gândirea tactică. Pregătirea fiecărei acţiuni, prin anticiparea acesteia, duce la executarea celor mai eficiente procedee tehnice sau acţiuni tactice. Eficienţa acţiunilor individuale şi colective este determinată de aportul selectiv şi creator al raţiunii.

Tactica este intercondiţionată multiplu, fiind dependentă de valoarea capacităţii motrice generale şi specifice, de nivelul de însuşire a tehnicii, de cunoştinţele teoretice şi de profilul psihologic.

Tactica este elastică. Deşi pentru fiecare joc se adoptă un anumit plan tactic, acesta se poate schimba în funcţie de diferite situaţii care pot interveni pe parcursul desfăşurării competiţiei (condiţii meteo, valoarea adversarului, scor etc.).

Tactica este evolutivă, determinată de noi tendinţe în plan teoretic şi metodic, de apariţia unor noi procedee tehnice (stiluri personale), de modificări ale regulamentului de joc, toate acestea contribuind la evoluţia tacticii.

Sistematizarea tacticii cuprinde, atât pentru atac, cât şi pentru apărare, toate elementele componente, pe faze, forme, sisteme şi mijloace

individuale şi colective de realizare, bazate pe respectarea principiilor generale şi specifice (speciale). Astfel, prin aşezarea judicioasă a tuturor elementelor componente, putem obţine o imagine clară a întregului conţinut al tacticii jocului de fotbal.

3. Sistematizarea tacticii jocului de fotbal

Sistematizarea tacticii (după I. Motroc şi V. Cojocaru, 1991)

Tactica *Atac Apărare*		
Faze	1.Intrarea în posesia mingii şi trecerea din apărare în atac 2. Pregătirea şi desfăşurarea atacului 3. Finalizarea atacului	1. Pierderea mingii şi lupta pentru recuperare 2. Replierea rapidă, organizarea apărării şi lupta pentru recuperare 3.Organizarea apărării imediate, lupta pentru recuperare şi

Continuarea tabelului din p. 79

Forme	1. Contraatacul 2. Atacul rapid 3. Atacul poziţional 4. Atacul în circulaţie de minge şi jucători	1. Apărarea om la om 2. Apărarea în zonă 3. Apărarea combinată
Acţiuni	*Colective* 1. Pasa 2. Schimbul de locuri (încrucişările) 3. Un-doi-ul *Individuale* 1. Demarcajul 2. Depăşirea individuală 3. Deplasarea pe poziţie viitoare 4. Loviturile libere	*Colective* 1. Schimbul de adversari 2. Marcajul dublu 3. Presingul *Individuale* 1. Marcajul 2. Tatonarea 3. Recuperarea mingii
Momente fixe	1. Lovitura de începere 2. Loviturile libere - directe şi indirecte 3. Cornerul 4. Aruncarea de la margine 5. Lovitura de pedeapsă 6. Mingea de arbitru	
Sistem de joc	Variante pentru atac	Variante pentru apărare

3.1. *Principiile tacticii jocului de fotbal*

Principiile care stau la baza tacticii jocului de fotbal sunt grupate în două categorii (I. Motroc şi V. Cojocaru, 1991): principii generale şi principii specifice atacului şi apărării.

Principiile generale sunt următoarele:

♦ trecerea rapidă din apărare în atac şi din atac în apărare;

♦ concentrarea atenţiei tuturor jucătorilor la toate acţiunile din teren, pe toată durata jocului;

♦ reducerea numărului de greşeli tehnico-tactice pe toată durata jocului;

♦ efectuarea tuturor acţiunilor în timp util;

♦ anticiparea acţiunilor proprii, ale coechipierilor şi ale adversarilor;

♦ acordarea sprijinului reciproc în atac şi în apărare;

♦ preocuparea permanentă pentru realizarea superiorităţii numerice atât în atac, cât şi în apărare;

♦ colaborarea permanentă între compartimente;

♦ toată echipa atacă, toată echipa se apără.

Principii specifice (speciale) pentru atac:

♦ preocuparea permanentă pentru păstrarea mingii în vederea pregătirii finalizării, înscrierii golului sau pentru temporizare;

♦ alternarea procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice pentru derutarea adversarului;

♦ acoperirea permanentă a direcţiilor principale de atac (poziţii, culoare sau zone favorabile pregătirii finalizării);

♦ executarea în viteză cu adresă şi eficienţă a acţiunilor tehnico-tactice;

♦ evitarea conducerii excesive a mingii (folosirea doar în scop tactic ofensiv);

♦ schimbarea tempoului în desfăşurarea acţiunilor tactice în special în zona de finalizare.

Principii specifice (speciale) pentru apărare:

♦ preocuparea continuă pentru îndepărtarea pericolului şi intrarea în posesia mingii;

♦ asigurarea permanentă a echilibrului defensiv;

♦ realizarea unei apărări „elastice” prin adaptarea permanentă a formelor şi sistemelor de apărare la intenţiile atacului advers.

3.2. *Atacul*

3.2.1. Fazele atacului

Fazele atacului reprezintă succesiunea necesară şi distinctă a acţiunilor individuale şi colective întreprinse de atacanţi, precum şi relaţiile dintre aceştia, de la intrarea în posesia mingii până la finalizare sau pierderea mingii. Ele sunt în număr de trei, şi anume:

Faza I - intrarea în posesia mingii şi trecerea din apărare în atac

Trecerea din apărare în atac poate fi efectuată în funcţie de:

♦ dispunerea momentană a adversarilor;

♦ reacţia lor la pierderea mingii (presing);

♦ direcţiile de deplasare a jucătorilor proprii (demarcări, deplasări pe poziţii viitoare, schimb de locuri);

♦ natura declanşării fazei I, degajarea portarului sau iniţierea ei de către jucătorul care a recuperat mingea prin contraatac sau atac rapid.

Faza a II-a - pregătirea şi desfăşurarea atacului

Acţiunile acestei faze se desfăşoară de obicei în zonele de la mijlocul terenului prin:

♦ atac rapid;
♦ atac poziţional;
♦ atac în circulaţie de minge şi jucători.

Cu ajutorul acestor forme de atac se creează posibilitatea ca echipa aflată în atac să se apropie de poarta adversă şi să încerce să finalizeze.

Faza a III-a - finalizarea atacului

Printr-o succesiune de acţiuni tactice individuale şi colective, jucătorii echipei aflate în atac încearcă să finalizeze prin:

♦ şut la poartă (în urma unor centrări sau un-doi-uri);
♦ momente fixe (lovituri libere directe şi indirecte, corner, lovituri de la 11 m);
♦ situaţii surprinzătoare (mingi ricoşate de la adversar sau din bara porţii).

3.2.2. Formele atacului

Formele atacului pot fi definite ca fiind aspectele exterioare distincte şi necesare de manifestare a echipei, expresie a conţinutului (modul de organizare şi acţionare) în diferite momente ale jocului, folosind întregul arsenal de mijloace tehnico-tactice în scopul realizării sarcinilor de joc în atac.

În jocul de fotbal întâlnim patru forme de atac:

1. contraatacul;
2. atacul rapid;
3. atacul poziţional;
4. atacul în circulaţie de minge şi jucători.

1. Contraatacul - prin această formă de atac înţelegem acţiunea individuală sau colectivă executată prin surprindere, precizie şi în mare viteză, imediat după intrarea în posesia mingii (deposedare, preluare etc.), înainte ca adversarii să se poată replia şi interveni.

Contraatacul poate fi iniţiat de portar sau de oricare dintre jucătorii de câmp în funcţie de situaţia concretă de joc.

Folosirea contraatacului este apreciată de unii specialişti în mod diferit. O parte susţin că echipele mai modeste valoric folosesc contraatacul sporadic, ca urmare a adoptării jocului pur defensiv şi distructiv. În cazul lor, atacul suferă din punct de vedere al organizării, iar aşa-zisul contraatac devine întâmplător. În schimb, contraatacul organizat (gândit şi justificat), dar cu aplicare temporară şi condiţionată de existenţa anumitor împrejurări favorabile, îndeplineşte toate condiţiile pentru a fi acceptat şi folosit.

Contraatacul organizat prezintă trei faze: iniţierea, desfăşurarea şi finalizarea.

La desfăşurarea contraatacului pot lua parte fundaşii laterali participanţi direct şi la finalizare, cât şi mijlocaşii când sunt folosiţi ca

intermediari.

Iniţierea contraatacului poate fi efectuată de către:

♦ portar, prin repunerea mingii în joc cu transmiterea ei către jucătorul cel mai bine plasat;

♦ orice jucător din apărare, printr-o pasă precisă către unul dintre vârfurile de atac.

De reţinut este faptul că iniţierea contraatacului trebuie declanşată rapid, prin surprindere, cu mare precizie a pasei (degajării).

Desfăşurarea contraatacului: constă din acţiunile sincronizate, în maximă viteză şi precizie între 1-3 jucători, privitor la angajarea jucătorilor celor mai avansaţi din atac, cu pase medii sau lungi pe poziţii viitoare, derutante, pe culoare libere etc.

Finalizarea contraatacului

Ultima fază a contraatacului se efectuează prin conducere, pătrundere şi şut la poartă, în viteză şi incisivitate. Finalizarea poate fi realizată şi prin mingea primită din culoarul lateral (fundaşul lateral sau vârful de contraatac obligat să se deplaseze spre culoarul lateral, care centrează celuilalt vârf sau unui mijlocaş în plină viteză de pătrundere).

Cerinţe privind realizarea contraatacului:

♦ gândirea tactică evoluată pentru a sesiza situaţiile favorabile de iniţiere a contraatacului;

♦ promptitudine şi precizie a pasei de contraatac, precum şi demarcarea cu pătrunderea pe culoare libere a vârfurilor de contraatac cu rapiditate şi corectă preluare cu orice parte a corpului, conducere şi şut la poartă din viteză;

♦ prezenţa unor vârfuri de atac cu forţă de pătrundere capabile să finalizeze acţiunile de contraatac în condiţii de adversitate extremă.

Aplicarea contraatacului este posibilă numai în anumite condiţii de joc şi cu anumiţi jucători. În primul rând, antrenorul trebuie să aprecieze capacităţile jucătorilor, disponibilităţile lor pentru astfel de acţiuni şi numai după aceea va trece la instruirea acestei forme de atac.

Sub aspect teoretic, trebuie să li se explice jucătorilor scopul contraatacului, situaţiile în care acesta se poate iniţia, formele şi fazele lui de desfăşurare.

În practică, se urmăreşte dezvoltarea calităţilor motrice şi a mijloacelor tehnico-tactice specifice contraatacului.

Privitor la pregătirea fizică, accentul va fi pus pe dezvoltarea vitezei şi rezistenţei în regim de viteză, cu precădere la jucătorii vizaţi.

Din punct de vedere tehnic, se va acorda importanţă învăţării şi perfecţionării transmiterilor la distanţe mari pentru portar şi apărători, perfecţionării preluării din deplasare (în viteză), conducerii rapide a mingii şi a şutului la poartă din viteză şi în condiţii de adversitate.

2. Atacul rapid - reprezintă desfăşurarea într-un timp cât mai scurt a unor acţiuni tactice individuale şi colective simple, orientate incisiv spre poarta adversă printr-un număr de 3-6 pase.

Apariţia şi folosirea acestei forme de atac a fost determinată de pregătirea fizică tot mai bună a jucătorilor, de reducerea şi micşorarea spaţiilor de pătrundere spre poartă, de adoptarea apărărilor supraaglomerate etc. Depăşirea acestor dificultăţi a fost considerată ca posibilă prin aplicarea atacului rapid, respectiv, prin trecerea imediată şi în viteză din apărare în atac. Reuşita acestei acţiuni depinde în mare măsură de capacitatea jucătorilor de a gândi repede (analiză pe moment, decizie şi acţionare promptă). Corecta şi rapida orientare şi apreciere permit atacanţilor să evite marcajele, să aleagă spaţiile şi culoarele libere, să gândească asupra acţiunilor impuse de faza respectivă sau a celor următoare.

Formele prin care se realizează atacul rapid sunt: atacul simplu şi atacul prin acţiuni combinative.

Atacul simplu: se realizează prin 3-4 pase la distanţe mari şi medii prin lansări şi pătrunderi. El pretinde o mare precizie în transmiterea mingii, precum şi exerciţii tehnico-tactice efectuate în viteză.

Atacul rapid prin acţiuni combinative se realizează tot printr-un număr redus de pase (4-6 pase, transmise pe jos şi la distanţe medii sau mici, directe, prin deviere, concomitent cu demarcări pe poziţii viitoare sau de sprijin.

Lucrul cel mai important este ca mingea să ajungă pe traseul cel mai scurt şi liber, în cea mai mare viteză, în apropierea porţii adversarului. La această acţiune pot participa jucătorii din fiecare compartiment al echipei, în funcţie de locul şi zona unde a fost recuperată mingea. Ca o particularitate a reuşitei atacului rapid este surprinderea adversarului prin cursivitatea şi viteza acţiunilor, înainte ca acesta să poată lua cele mai eficiente măsuri de apărare.

Orice încetinire, chiar în cazul avantajului numeric, uşurează sarcina apărătorilor în vederea regrupării.

3. Atacul poziţional - se aplică în cazul în care contraatacul sau atacul rapid nu reuşeşte şi reprezintă organizarea jucătorilor în zonele cele mai depărtate de poarta proprie pe cât posibil supranumeric, pe un front cât mai larg, acţionând prin pase scurte sau medii, cu finalizare precisă în contextul colaborării între 5-7 jucători.

Aceasta nu exclude folosirea paselor mai lungi de pe o parte pe alta a terenului, pentru schimbarea culoarului de atac în vederea surprinderii adversarului în inferioritate numerică. Caracteristic acestei forme îi este modul de acţiune a jucătorilor, şi anume, demarcarea spontană şi derutantă cu pătrunderi perpendiculare sau oblice spre poartă, care pot favoriza schimburile de locuri, încrucişările şi un-doi-urile.

Cerinţe:

♦ utilizarea celor mai potrivite procedee tehnice de pasare şi preluare pe suprafeţe mai reduse, în condiţii de luptă directă cu adversarul;

♦ surprinderea apărării prin pase, pătrunderi şi demarcări spontane

şi derutante;

♦ în cazul nereuşitei unei acţiuni pregătitoare finalizării, se va evita aglomerările inutile pe o porţiune de teren. Insistenţa individuală de depăşire cu mingea este de obicei sortită eşecului, în consecinţă este indicată scoaterea mingii în afara zonei de finalizare la poartă, pentru reluarea atacului poziţional.

La baza atacului poziţional se află pasele, cărora li se va acorda ponderea necesară în procesul instruirii. În cadrul acestei forme de atac, pasele au o serie de particularităţi: precizie deosebită, intensitate controlată, executate de obicei spre poziţii viitoare a coechipierului, respectiv demarcajul acestuia în mod justificat tactic.

4. Atacul în circulaţie de minge şi jucători - reprezintă acţiunea colectivă desfăşurată în alternanţă cu atacul poziţional, în care jucătorii, pentru păstrarea mingii sau a desfacerii sistemului de apărare advers şi crearea culoarelor de şut, îşi pasează mingea pe poziţii viitoare, schimbându-şi locurile pe direcţii oblice şi perpendiculare spre poartă (în mod repetat).

Acţiunile pot fi desfăşurate cu precădere în zonele porţii adverse numai de către jucătorii cu mare capacitate de efort, cu o tehnică foarte bună, cu o deosebită orientare în teren, şi cu un simţ de anticipare şi intuiţie dezvoltat. În acest fel, jucătorii au posibilitatea să aplice ruperile de ritm atât în viteza deplasărilor, cât şi în rapiditatea pasării mingii. Durata circulaţiei de minge şi jucători este mai redusă decât cea a atacului poziţional.

Echipa care foloseşte această formă de atac îşi asumă însă şi riscuri mari, deoarece la ea participând şi mijlocaşii (uneori şi fundaşii laterali), la prima deposedare sau intercepţie, poate fi surprinsă de declanşarea contraatacului advers.

3.2.3. Acţiuni tactice colective de atac

Acţiunile tactice colective în atac sunt, în esenţă, mijloace prin care se realizează scopul final al atacului - *marcarea golului.*

Ele se constituie din acţiunile coordonate a doi sau mai mulţi jucători, care urmăresc depăşirea adversarului în vederea obţinerii unui om liber capabil să finalizeze. Aceste acţiuni se realizează cu ajutorul procedeelor tehnice de mişcare în teren, de preluare şi transmitere a mingii, de conducere şi şut la poartă. În executarea lor se va ţine seama de regulile acţiunilor tactice individuale. Deci, la baza acţiunilor tactice colective pentru atac stau procedeele tehnice şi acţiunile tactice individuale, motiv pentru care ele trebuie bine cunoscute în urma unui proces de instruire continuu, repetate şi perfecţionate până la înalta măiestrie.

Pasa

Este componenta tactică cea mai importantă pentru organizarea şi desfăşurarea atacului.

Pasa constă în transmiterea conştientă a mingii de la un coechipier la altul, în timp util şi în aşa fel încât jucătorul s-o poată juca imediat, fără să fie nevoit să execute mişcări în plus pentru preluare şi pasare.

Pasa este cea mai simplă acţiune tactică colectivă din atac şi este cel mai des întâlnită atât pe timpul instruirii, cât şi în joc, întrecând cu mult numărul loviturilor la poartă sau al conducerilor de minge etc.

Prin esenţa lui tehnico-tactică, acest element prezintă o variată gamă de procedee, de la cele clasice până la variante individuale de mare măiestrie. Pentru realizarea pasei este necesară prezenţa coechipierului, viteza şi direcţia sa de deplasare, specificul acţiunii tactice colective înscrisă în faza, forma şi sistemul de joc, plasamentul şi numărul adversarilor, condiţiile atmosferice, starea terenului etc.

Clasificarea paselor (din punct de vedere tactic)

Clasificarea paselor	
După distanţă	• pasa scurtă • pasa medie • pasa lungă

Continuarea tabelului din p. 87

După direcţie	• pasa înainte sau în adâncime • pasa în diagonală • pasa laterală (dreapta-stânga) • pasa înapoi
După traiectorie	• pasa pe jos • pasa semiînaltă • pasa pe sus sau cu boltă
După poziţia coechipierului	• pasa la picior (direct coechipierului) • pasa pe poziţie viitoare

Pasa scurtă oferă cea mai mare precizie şi viteză de transmitere a mingii. Caracteristic îi este posibilitatea intrării în posesia mingii fără oprire sau preluare cu sine.

Pasa mijlocie (medie) se foloseşte de obicei în realizarea atacului în zona de finalizare şi uneori în realizarea contraatacului cu intermediar.

Pasa lungă se foloseşte în raport cu scopul tactic urmărit în faza, forma şi sistemul aplicat după cum urmează:

- *Degajarea* este executată de obicei de către portar sau unul din linia de fundaşi. Prin degajarea lungă fără adversar (chiar în afara terenului) se rezolvă o situaţie limită la propria poartă, prin care se oferă şi un moment de respiro în cazul când atacul adversarului a fost insistent, furibund şi de mai lungă durată. Degajarea cu adresă însă, spre un mijlocaş avansat sau a unui atacant demarcat perpendicular spre poartă sau în diagonal, poate constitui iniţierea şi finalizarea unui contraatac.

- *Lansarea* este specifică jucătorilor aflaţi în mijlocul terenului. Ea constă din transmiterea mingii în adâncime spre un jucător atacant (fundaş de margine lansat pe extremă), ce se lansează în diagonal neobservat de apărători.

Lansarea poate fi executată atât spre un jucător nemarcat, dar şi spre unul marcat. În cel de-al doilea caz, atacantul trebuie să primească mingea pe partea opusă acţiunii apărătorului. În momentul primirii

mingii, el o protejează cu corpul, continuând controlul mingii prin dribling urmat de finalizare.

- *Deschiderea* reprezintă transmiterea mingii din zona centrală a terenului propriu spre un jucător din culoarul de margine, deci oblic, spre marginile terenului. Deschiderea în zona de finalizare nu este indicată, deoarece ar întârzia sau frâna finalizarea atacului.

Folosirea deschiderii din propria zonă sau din mijlocul terenului, respectiv prin lărgirea frontului de atac creează în sistemul de apărare breşe, culoare secundare, prin care se pot infiltra jucătorii liniei de atac şi finaliza direct din preluare sau în urma unor acţiuni tactice culoarele desfăşurate rapid şi derutant.

- *Centrarea* constă în transmiterea mingii din culoarele margine spre interior, respectiv spre suprafaţa de pedeapsă, de către înaintaşi sau fundaşi laterali urcaţi în atac. De obicei, jucătorul care a fost lansat, se află în luptă cu adversarul (corp la corp sau urmărit de aproape), timp în care trebuie să menţină controlul mingii în viteză, dar şi să-şi pregătească centrarea. În funcţie de situaţie (viteză, loc, direcţie de înaintare etc.), extrema poate centra spre zona din faţa porţii de jos, la semiînălţime sau pe sus pentru lovitura cu capul. Şutul la poartă cu piciorul poate fi efectuat şi fără preluare sau prin deviere. Lovitura cu capul, la mingea venită din centrare, poate fi şi ea efectuată prin deviere.

Pasa înainte sau în adâncime se execută, de obicei, în zonele jumătăţii adverse, pe culoarul central şi poate constitui chiar pasa decisivă, din care se poate înscrie (precedată sau nu de dribling).

Pasa înapoi se foloseşte în mai multe situaţii:

♦ pătruns în zona de finalizare, jucătorul este atacat insistent de un apărător, pe care consideră că nu-l poate depăşi pentru a nu risca pierderea mingii, pasează înapoi unui coechipier demarcat;

♦ când atacantul, intrând în zonă, găseşte în faţa porţii o apărare supraaglomerată şi bine închisă, atunci pasează înapoi pentru a reface atacul (atac poziţional) sau a-l canaliza pe altă direcţie, precum şi de a-i scoate pe apărători mai în faţă;

♦ când atacantul a pătruns prea mult, până în apropierea liniei de poartă sau în preajma porţii, el nu mai are şansa de a şuta spre poartă. În această situaţie, urmărit cu atenţie de ceilalţi jucători din linia de atac, posesorul mingii pasează înapoi cu precizie unui coechipier, care pătrunde cu faţa spre minge şi poartă şi şutează cu piciorul, sau cu capul de pe loc, din săritură sau din plonjon. În situaţie extremă (dezechilibrat sau stânjenit de un marcaj strict), execută o pasă înapoi fără adversă. În acest caz, unul dintre atacanţii mai apropiat de fază, pătrunde şi finalizează. Portarul fiind marcat eventual de aglomerarea propriilor apărători nu mai poate interveni;

♦ pasa înapoi se mai poate efectua şi din propria jumătate de teren, la portar, când asupra posesorului mingii (şi a altor fundaşi) se aplică presingul.

6. *Pasa laterală* este folosită în general în următoarele situaţii:

♦ pentru un moment de respiro acordat uneia sau la două linii de jucători;

♦ pentru atragerea (scoaterea) apărătorilor spre terenul propriu;

♦ în faza de finalizare ca pasă decisivă;

♦ în realizarea depăşirii apărătorilor (fundaşilor) prin un-doi-uri etc.

7. *Pasa în diagonală* se foloseşte pentru schimbarea jocului de pe o parte pe cealaltă în scopul de a descumpăni şi surprinde apărarea. Pasele în diagonală mai pot fi folosite în realizarea contraatacului sau atacului rapid.

8. *Pasa la picior* constă din transmiterea mingii direct la coechipier cu mare precizie şi pe partea corpului liberă de marcaj (în caz că este marcat), la distanţă convenabilă (de mică, cel mult medie). Cel care o primeşte, dacă poate constitui un intermediar, o poate transmite altui jucător chiar prin deviere, conferind astfel continuitatea acţiunii (jocului) tactice întreprinse.

9. *Pasa pe poziţie viitoare (la întâlnire)* este una din acţiunile tactice cerute de jocul modern desfăşurat în viteză. Nu puţini dintre jucători aşteaptă mingea pe loc, în vederea preluării, oferind adversarilor posibilitatea să se apropie şi chiar să intervină prin deposedare. În acest caz, atât posesorul mingii, cât mai ales cel care urmează să primească pasa trebuie să-şi intuiască reciproc intenţiile. Cel de-al doilea va trebui să se demarce prin surprindere pe direcţii favorabile primirii pasei pe poziţie viitoare.

Pentru reuşita paselor pe poziţii viitoare trebuie avute în vedere următoarele:

♦ să fie executate cât mai variat, folosind toate procedeele de lovire a mingii cu piciorul, cu capul, şi a devierilor;

♦ să fie transmisă în timp util, cu intensitatea cea mai potrivită şi pe direcţia cea mai favorabilă preluării, fără riscul de a fi interceptată;

♦ să fie precedată de mişcări înşelătoare, pentru a nu se demasca intenţia;

♦ să fie executată cu procedeul tehnic cel mai adecvat situaţiei de joc.

Mijloace pentru învăţarea paselor

1. Pasarea mingii între doi jucători de pe loc din joc de glezne, cu ieşire în întâmpinarea mingii şi retragere (cu preluare, distanţă 10-15 m, 3-4 min., procedee diferite de pasare, se execută cu ambele picioare).

2. Acelaşi exerciţiu, în care se pasează direct fără preluare.

3. Pasarea mingii între doi jucători din deplasare pe lungimea terenului; distanţa între jucători de 8-10 m, se execută o jumătate de teren în alergare uşoară, iar cealaltă jumătate în alergare % (4 lungimi de teren, cu preluare, se execută cu ambele picioare).

4. Acelaşi exerciţiu în care se pasează direct fără preluare.

5. Pasarea mingii între doi jucători din deplasare, menţinând distanţa de 10 m între ei, cu preluare, conducere, mingea fiind transmisă la întâlnire, pe poziţie viitoare (4 min., se execută cu ambele picioare).

6. Jucătorii sunt dispuşi câte 5 într-un cerc cu diametrul de 10-12 m, iar un „căpitan" este situat în centrul cercului. Aceştia vor executa pase succesive cu „căpitanul" în sensul acelor de ceas, iar după un tur complet vor schimba sensul; după 4-6 tururi este schimbat jucătorul din centrul cercului.

7. Doi jucători la minge, distanţă de 10 m între ei; un jucător conduce mingea 5-6 m, după care o pasează la întâlnire (pe poziţie viitoare), partenerului care o preia, conduce şi pasează în acelaşi mod, continuându-se exerciţiul (10-15 repetări de fiecare).

8. Jucătorii sunt dispuşi câte 3, respectiv 2 atacanţi pe linia de centru şi un apărător în faţa lor la 2-3 m; atacanţii se deplasează spre poartă cu pase în 2 din deplasare, iar apărătorul se retrage cu spatele spre poartă tatonând, iar în apropierea suprafeţei de pedeapsă un atacant va efectua o deschidere (pasă) pentru coechipier, acesta încercând să finalizeze; se execută 8-10 repetări pentru fiecare, iar apoi se schimbă rolurile.

9. Exerciţii pentru finalizare în suprafaţa de pedeapsă, din centrare de pe marginea terenului cu rezolvarea acţiunilor de 1 contra 1 (pasă pe poziţie viitoare pentru centrare, adversar pasiv, 10-15 execuţii pentru fiecare).

10. Jucătorii execută finalizarea contraatacului din pasă lungă, executată de portar cu adversar pasiv (se pleacă de la centrul terenului, 10-15 repetări pentru fiecare).

Indicaţii metodice

Pasele se vor executa respectând cerinţele de bază ale acestora, punându-se accent pe folosirea ambelor picioare.

Schimbul de locuri (încrucişările)

Pentru a depăşi marcajul strict, linia de atac recurge la schimbul de locuri cu ajutorul paselor pe poziţii viitoare. Acest schimb se realizează după transmiterea mingii, printr-o deplasare în viteză pe o poziţie viitoare, în locul spre care coechipierul care primeşte mingea s-ar fi putut deplasa.

Mijloace pentru învăţarea schimbului de locuri (încrucişări)

1. Jucătorii sunt dispuşi pe perechi în linie, pe linia de centru a terenului, la o distanţă de 5-10 m; din alergare uşoară către poartă, la semnal sonor, vor executa schimbul de locuri (8-10 execuţii pe fiecare jumătate de teren).

2. Rezolvarea unor acţiuni 2 contra 1 fără minge, în care atacanţii, la semnal sonor, execută schimbul de locuri (alternativ, 8-10 execuţii pentru fiecare).

3. Acelaşi exerciţiu în care introducem mingea şi un alt jucător care va executa centrarea pentru finalizare (alternativ, 8-10 execuţii pentru fiecare).

4. Rezolvarea unor acţiuni 2 contra 2, fără minge, în care atacanţii, la semnal sonor, execută schimbul de locuri (alternativ, 8-10 execuţii pentru fiecare pereche de jucători).

5. Acelaşi exerciţiu, în care introducem mingea şi un alt jucător, care va executa centrarea pentru finalizare (alternativ, 8-10 execuţii pentru fiecare pereche de jucători).

6. Finalizarea unor momente fixe de joc (corner, lovituri libere), cu accent pe schimbul de locuri (5 min. cu adversar pasiv).

7. Jucătorii sunt dispuşi câte 3 într-o suprafaţă delimitată; din alergare uşoară, la semnal sonor, vor executa încrucişări schimbând continuu direcţia de deplasare după 3-4 m (20 repetări pentru fiecare).

8. Acelaşi exerciţiu, dar în condiţii de adversitate (cu 3 apărători pasivi).

Indicaţii metodice

Se va pune accent pe creşterea vitezei de deplasare înainte de efectuarea schimbului de locuri (încrucişări).

Un-doi-ul (dă şi du-te)

Este un alt mijloc de realizare a tacticii colective de atac, prin care se poate anihila intervenţia unui jucător. Depăşirea este realizată prin pasă la un coechipier, apariţia în spatele adversarului cu pătrundere spre poartă, reprimirea pasei şi şut. Acţiunea se desfăşoară pe spaţii reduse, de obicei în spaţiul de poartă contra apărărilor aglomerate, având la bază pasa pe poziţie viitoare.

Mijloace pentru învăţarea un-doi-ului

1. Jucătorii sunt dispuşi faţă în faţă pe linia de poartă, la o distanţă de 3-4 m, şi vor executa pase în 2 din deplasare pe toată lungimea terenului (4-6 lungimi de teren, se execută cu ambele picioare).

2. Jucătorii sunt dispuşi faţă în faţă, la o distanţă de 3-4 m, şi execută 2-3 pase în doi din deplasare, până în dreptul unui jalon unde vor executa un-doi-ul (20-25 repetări).

3. Acelaşi exerciţiu, dar cu trei jaloane aşezate în linie, la o distanţă de 4 m.

4. Acelaşi exerciţiu, dar în condiţii de adversitate, cu un apărător pasiv şi cu finalizare.

5. Finalizări în urma un-doi-ului efectuat în diferite zone ale terenului (în apropierea suprafeţei de pedeapsă), cu adversar pasiv (alternativ, 20-25 execuţii pentru fiecare pereche de jucători).

Indicaţii metodice

Jucătorii trebuie să execute rapid un-doi-ul în scopul fixării şi derutării apărătorului.

În condiţiile penultimului apărător, atacanţii trebuie să fie atenţi la

evitarea ofsaidului, prin transmiterea rapidă a mingii.

3.2.4. Acţiuni tactice individuale de atac

Pentru realizarea scopului final - marcarea golului -, contribuţia fiecărui jucător prin acţiunile sale tactice (în contextul celor ale echipei) este vitală.

În acest sens, în atac întâlnim următoarele acţiuni tactice individuale:

Demarcajul

Demarcarea este acţiunea pe care jucătorul în atac o efectuează pentru a scăpa de sub marcajul adversarului şi de a ocupa o poziţie nouă în care poate acţiona mai liber. Demarcarea este directă şi indirectă.

- *Demarcarea directă* este o formă activă de acţiune a atacantului, determinată de voinţa sa de a se desprinde de adversar.

- *Demarcarea indirectă* se realizează fără voinţa activă a atacantului, datorită unei acţiuni reuşite a altuia dintre atacanţii învecinaţi, care atrage spre el pe apărătorul care marcase până atunci pe coechipierul său.

Cerinţele pentru reuşita demarcării sunt:

♦ atacantul să fie în permanenţă atent la joc;

♦ viteza de demarcare să crească pe măsură ce mingea intră în posesia coechipierului şi se apropie de poarta adversă;

♦ deplasarea să se facă în spaţiile libere, în vederea sprijinirii coechipierului cu mingea;

♦ să se facă la momentul oportun, pentru a nu trăda intenţia, realizând desprinderea de adversar prin surprindere;

♦ să fie precedată de fentă.

Pentru executarea şi reuşita demarcării, se cere din partea jucătorului să posede o serie de calităţi, şi anume:

♦ un start brusc şi rapid, precum şi o rezistenţă în regim de viteză bună;

♦ temeinică însuşire a procedeului;

♦ hotărâre şi perseverenţă;

♦ spirit de colaborare şi clarviziune.

Demarcarea este o armă indispensabilă a atacului. Ea este necesară, deoarece asigură spectaculozitatea jocului, îi dinamizează, îi măreşte ritmul, îl face mai viu. Ea măreşte posibilităţile jucătorilor echipei în atac, mărind şansele de reuşită în acţiunile lor ofensive. Prin demarcarea jucătorilor, se creează o continuitate a acţiunilor ofensive fără a fi stânjeniţi de adversar.

În lupta dintre atac şi apărare se urmăreşte permanent crearea superiorităţii numerice. Acesta se realizează în primul rând prin demarcare. În afară de aceasta, o bună demarcare a atacanţilor are un efect psihologic nefavorabil asupra apărătorilor adverşi. Ea creează derută, confuzie în apărarea adversă.

Demarcarea trebuie însuşită de către toţi jucătorii, pentru a şti să o

folosească atunci când echipa este în atac. Jucătorii apărători se demarcă, în special, pentru a primi mingea de la portar şi pentru a iniţia şi continua acţiuni ofensive. Jucătorii înaintaşi se demarcă, în primul rând, pentru a primi mingea de la coechipieri şi pentru a finaliza, dacă se poate, printr-un număr cât mai mare de goluri.

Mijloace pentru învăţarea demarcajului

1. Jucătorii sunt dispuşi pe perechi faţă în faţă la o distanţă de 2 m, pe o suprafaţă de teren delimitată; aceştia aleargă umăr la umăr, iar la semnal sonor unul dintre ei va executa demarcări succesive, iar celălalt va încerca să contracareze aceste acţiuni (marcaj). Se execută 20-25 repetări pentru fiecare, cu apărător pasiv.

2. Acelaşi exerciţiu, în care se introduce mingea.

3. Jucătorii sunt dispuşi câte 3, doi pe linia suprafeţei de pedeapsă (un atacant şi un apărător), iar un alt atacant se află la 30-35 m de poartă cu mingea; acesta trimite mingea către coechipier, care execută o demarcare urmată de intrarea în posesie şi finalizare (alternativ, 10-15 repetări pentru fiecare atacant, apărător pasiv).

4. Acelaşi exerciţiu, dar cu 5 jucători (rezolvarea acţiunii de finalizare 3 contra 2).

5. În suprafaţa de pedeapsă, 3 perechi de jucători în care atacanţii încearcă să se demarce pentru finalizare, iar apărătorii să îi marcheze pe aceştia (din corner, lovituri libere, apărători pasivi, 20-25 repetări pentru fiecare pereche de jucători).

Indicaţii metodice

Jucătorii vor pune accent atât pe învăţarea demarcajului (atacanţii), cât şi pe învăţarea marcajului (apărătorii).

Depăşirea individuală

Depăşirea individuală este acţiunea tactică individuală prin care posesorul mingii, folosind diferite procedee tehnice, trece de unul sau mai mulţi adversari, în scopul realizării unei sarcini ofensive.

Depăşirea constă din complexe de procedee tehnice şi se realizează prin valorificarea unor calităţi motrice, în special viteză, îndemânare, mişcări fără minge (deplasări în vederea controlului mingii) şi forţă. Complexele de procedee tehnice care se execută în lanţ cuprind mişcări cu mingea (conducere, fente simple sau înlănţuite, protejare).

Reuşita depăşirii este condiţionată de:

♦ varietatea şi gradul de însuşire a procedeelor tehnice;
♦ viteza de execuţie a acestor procedee;
♦ gândirea tactică a jucătorului;
♦ valoarea adversarului împotriva căruia se efectuează.

Nu trebuie uitat faptul că depăşirea individuală nu reprezintă decât o acţiune parţială a jocului în atac, care trebuie să se încadreze în tactica colectivă. De aceea, depăşirea poate fi considerată ca reuşită numai dacă executantul ei a valorificat situaţia favorabilă ce s-a creat după executarea

ei.

Mijloace pentru învăţarea depăşirii individuale

1. Din alergare uşoară, fără minge, în linie dreaptă, la semnal sonor, jucătorii execută schimbări de direcţie, simulând depăşirea adversarului (20-25 repetări).

2. Acelaşi, dar se introduce mingea.

3. Jucătorii sunt dispuşi câte 3 în şir pe linia de poartă; aceştia vor conduce mingea printre jaloane (aşezate la 2 m unul de altul), pe o distanţă de 10 m, simulând depăşirea individuală a adversarului, iar la întoarcere vor conduce mingea în linie dreaptă, în viteză maximă, lăsând mingea următorului executant şi se deplasează la coada şirului (10 repetări pentru fiecare).

4. Jucătorii sunt dispuşi pe perechi unul lângă celălalt, pe linia de poartă; unul dintre jucători va conduce mingea accelerând în linie dreaptă până la 15 m, executând depăşirea adversarului în viteză, după care partenerul îl urmăreşte, la întoarcere schimbând rolurile (apărător pasiv, se execută 10 repetări pentru fiecare).

5. Jucătorii sunt dispuşi pe perechi, faţă în faţă, cel cu mingea la 25-30 m de poartă, iar apărătorul în marginea suprafeţei de pedeapsă; se execută conducerea mingii, depăşirea apărătorului pasiv şi finalizare (10-15 repetări pentru fiecare, alternativ).

Indicaţii metodice

Se va pune accent pe depăşirea apărătorului în mare viteză şi prin folosirea unui procedeu tehnic corespunzător.

Deplasarea pe poziţie viitoare

În jocul modern, pentru a oferi cursivitate şi eficienţă atacului, jucătorii trebuie să înţeleagă, în primul rând, importanţa şi eficienţa acestei acţiuni tactice individuale fără minge.

Cerinţe:

- ♦ gândire tactică clară;
- ♦ intuirea acţiunilor apărării;
- ♦ capacitatea de apreciere în ansamblu a situaţiei concrete din teren (vedere de ansamblu);
- ♦ alegerea spontană a culoarului cel mai favorabil de pătrundere (pe diagonală sau perpendicular pe poartă) pentru a prelua mingea, conducere şi pasă tot pe o poziţie viitoare (condiţie ideală) sau pentru finalizare, dacă jucătorul se află în această posibilă fază.

Mijloace pentru învăţarea deplasării pe poziţie viitoare

1. Jucătorii dispuşi liber în teren fără minge execută deplasări în alergare accelerată pe distanţe de 5-10 m.

2. Acelaşi exerciţiu, dar cu partener, în care unul dintre jucători execută o deplasare pe poziţie viitoare la semnal sonor (alternativ, 8-10 repetări pentru fiecare).

3. Acelaşi exerciţiu, în care se introduce mingea (distanţă între parteneri de 3-4 m, alternativ, 10-15 repetări pentru fiecare).

4. Jucătorii sunt dispuşi pe perechi, la o distanţă de 15-20 m; jucătorul cu mingea aflat pe linia de centru va transmite mingea la întâlnire coechipierului care se va deplasa pe poziţie viitoare, pentru intrarea în posesia mingii şi finalizare (alternativ, 10-15 repetări pentru fiecare).

5. Acelaşi exerciţiu, în care se introduce un apărător pasiv (alternativ, 10-15 repetări pentru fiecare).

Indicaţii metodice

Mingea va fi transmisă folosind procedeul tehnic şi piciorul corespunzător situaţiilor apărute în cadrul exerciţiilor.

Se va pune accent pe respectarea cerinţelor de bază ale executării paselor şi deplasării jucătorilor pe poziţie viitoare.

Loviturile libere

Ca acţiuni tactice individuale pentru atac, executate în zonele de la mijlocul terenului, nu au o importanţă atât de mare ca celelalte de care depind în mare măsură pregătirea şi finalizarea atacului. Putem reţine, însă, că loviturile libere executate din preajma liniei de 16 m (lovituri directe) sau cele executate din interiorul suprafeţei de pedeapsă (lovituri indirecte) prezintă o importanţă deosebită. Din acest punct de vedere, trebuie să ne referim nu numai la executantul în sine, de a cărui tehnică depinde finalizarea, ci şi la ceilalţi atacanţi care prin plasament sau acţiuni fără minge pot influenţa decisiv marcarea golului.

Din lipsa unui foarte bun şi constant executant al loviturilor libere, trebuie formaţi cel puţin 3-4 jucători care să participe cu eficienţă la schemele învăţate şi să poată finaliza. Pregătirea şi gândirea tactică a fiecărui participant la loviturile libere vor determina eficienţa execuţiei lor (cu sau fără minge).

3.3. *Apărarea*

3.3.1. Fazele apărării

Fazele apărării reprezintă succesiunea obiectivă a acţiunilor individuale şi colective întreprinse de apărători, precum şi relaţiile dintre aceştia (inclusiv portarul), din momentul pierderii mingii până la recuperarea ei. Cele trei faze ale apărării sunt:

Faza I - pierderea mingii şi lupta pentru recuperare

În momentul în care mingea a fost pierdută, echipa trece în apărare (indiferent de zona terenului în care se întâmplă acest lucru) şi va acţiona cu hotărâre maximă pentru recuperarea ei prin deposedare, aplicând:

- ♦ presingul;
- ♦ marcajul om la om;
- ♦ dublajul;
- ♦ tatonarea.

Faza a Il-a - replierea rapidă, organizarea apărării şi lupta pentru recuperare

Dacă faza I nu reuşeşte, jucătorii aflaţi în apărare se repliază cât mai rapid şi folosind presingul sau apărarea combinată încearcă să închidă culoarele pe care adversarii ar putea să se apropie de zona finalizării pe poartă.

Faza a III-a - organizarea apărării imediate, lupta pentru recuperarea mingii şi apărarea porţii

În cazul în care echipa aflată în atac a ajuns în zona finalizării la poartă, echipa aflată în apărare, prin apărare combinată sau în zonă, va încerca să închidă culoarele de pătrundere sau şut la poartă, concomitent cu lupta pentru reintrare în posesia mingii.

Tot în cadrul acestei faze vor trebui luate cele mai potrivite soluţii defensive pentru rezolvarea următoarelor situaţii:

♦ lovituri libere;
♦ cornere şi aruncări de la margine din apropierea porţii;
♦ lovituri de la 11 m;
♦ situaţii surprinzătoare (mingi ricoşate din bara porţii sau din jucători).

3.3.2. Formele apărării

Formele apărării reprezintă aspectele exterioare distincte şi necesare de manifestare a echipei, expresie a conţinutului (modul de organizare şi acţionare) în diferite momente ale jocului, folosind întregul arsenal de mijloace tehnico-tactice în scopul realizării sarcinilor de joc în apărare.

Astfel, în jocul de fotbal întâlnim trei forme de apărare:

♦ apărare om la om;
♦ apărare pe zonă;
♦ apărare combinată.

1. Apărarea om la om - este forma de apărare în cadrul căreia unul sau mai mulţi jucători (ai echipei aflate în apărare) acţionează asupra posesorului mingii, concomitent cu acţionarea şi asupra

celorlalţi atacanţi ai echipei adverse, susceptibili de a primi mingea, printr-un marcaj strict sau apropiată supraveghere, cu tendinţă de deposedare directă sau intercepţie. Apărarea om la om se realizează prin acţiunea tactică colectivă - presingul practicat în funcţie de evoluţia scorului sau pe parcursul întregului joc. Folosirea apărării om la om cere din partea jucătorilor o mare capacitate de efort, abilitate în deposedări, simţul anticipării şi intuiţiei foarte bine dezvoltate şi superioritatea în lupta aeriană pentru minge.

Numărul jucătorilor care pot lua această formă de apărare este determinat de cerinţele jocului astfel:

♦ sistemul de joc folosit în atac de către adversar;
♦ numărul şi valoarea de excepţie a jucătorilor adverşi;
♦ evoluţia momentană a scorului;
♦ necesitatea imperioasă de intrare în posesia mingii;
♦ intenţia de a nu primi gol în prima treime a reprizei I.

2. Apărarea în zonă - reprezintă modul de organizare a jucătorilor în apărare prin care fiecare răspunde de o anumită zonă din teren, supraveghind şi urmărind atacanţii care intră în zona respectivă.

Apărarea în zonă cere din partea jucătorilor un dezvoltat simţ al plasamentului şi o justă apreciere a intenţiilor şi posibilităţilor adversarilor. Apărătorul îşi păzeşte strict zona sa, dar acţionează şi în zonele vecine dacă situaţia de joc o cere.

Apărarea în zonă prezintă următoarele avantaje:

♦ apărarea împotriva atacului în circulaţie adversă şi combinaţiilor bazate pe pătrunderi individuale;
♦ obligă pe adversar să tragă la poartă de la distanţă;
♦ surse mai mari de interceptare a mingii.

Dar această formă de apărare prezintă şi o serie de dezavantaje:

♦ este vulnerabilă în faţa contraatacului advers;
♦ este ineficace în faţa unor trăgători foarte buni de la distanţă;
♦ în general, deposedarea adversarului de minge se bazează mai mult pe greşelile adversarului decât pe acţiunea în sine - lupta pentru deposedare;
♦ datorită caracterului său colectiv, acoperind o zonă mai mare de teren, oferă „portiţe” de scădere a responsabilităţilor individuale, jucătorii recunoscându-şi mai greu greşelile comise.

3. Apărarea combinată este modul de organizare în care o parte dintre apărători (cei mai numeroşi) acţionează în virtutea principiilor şi regulilor tactice specifice apărării pe zonă, iar cealaltă parte conform celor apărării om la om.

Această formă de apărare asigură concomitent, pe de o parte, acoperirea unor zone mai îndepărtate de locul unde se dispută mingea, iar pe de altă parte, marcajul strict (om la om) al adversarilor imediat apropiaţi de minge. Disocierea în acţiune a echipei din apărare este doar aparentă, deoarece jocul echipei în ansamblu este absolut colectiv,

formele diferite aplicate de părţi ale echipei au acelaşi scop: recuperarea mingii, iar în caz de nereuşită, întârzierea acţiunilor atacanţilor şi în ultimă instanţă apărarea porţii.

Calitatea jocului de apărare, respectiv eficienţa lui, este dată tocmai de caracterul colectiv unitar prin diversitate. O apărare fermă şi elastică nu poate fi realizată numai prin marcajul om la om, fără să se ţină seama de avantajele apărării pe zonă, dar nici folosirea exclusivă a zonei fără marcajul om la om nu este de conceput.

Apărarea combinată este aplicată de obicei în toate zonele terenului, mai puţin în zona de maximă securitate a porţii (suprafaţa de pedeapsă), unde este indicat să se aplice apărarea om la om.

3.3.3. Acţiuni tactice colective de apărare

Schimbul de adversari

În cazul folosirii ca formă, apărarea pe zonă sau combinată, în propria jumătate de teren şi mai ales în suprafaţa de pedeapsă, schimbul de adversari se dovedeşte o acţiune tactică colectivă eficientă şi adecvată. În acest fel, se pot contracara schimbul de locuri şi un-doi-urile executate de atacanţi, fără ca fundaşii (mai ales cei din zona centrală a terenului) să fie luaţi prin surprindere.

Mijloace pentru învăţarea schimbului de adversari

1. Pe perechi, fără minge, atacanţii execută schimbul de locuri, iar apărătorii schimbul de adversari (alternativ, 10-15 repetări pentru fiecare pereche, în suprafaţa de pedeapsă).

2. Jucătorii sunt dispuşi pe perechi, în linie, la centrul terenului, la o distanţă de 5-10 m; din alergare uşoară, retrăgându-se cu spatele spre poartă, la semnal sonor, vor executa schimbul de adversari (alternativ, 10-15 repetări pentru fiecare pereche).

3. Jucătorii sunt grupaţi câte 5, unul pe linia de centru cu mingea, iar ceilalţi la 20-25 m de poartă, situaţi lateral la 4-6 m, respectiv 2 atacanţi şi 2 apărători; jucătorul cu mingea o va transmite în suprafaţa de pedeapsă spre unul dintre atacanţi, apărătorii executând schimbul de adversari în funcţie de fază (alternativ, 10-15 repetări pentru fiecare pereche).

4. Centrări de pe marginea terenului şi executarea unor momente fixe de joc în suprafaţa de pedeapsă, cu accent pe respingerea mingiilor de către apărători, după ce au executat schimbul de adversari (alternativ, 10-15 repetări pentru fiecare pereche).

Indicaţii metodice

Se va pune accent pe sincronizarea apărătorilor în momentul executării schimbului de adversari (concentrarea atenţiei pe realizarea marcajului la adversarii care apar în zona lor de acţiune).

Marcajul dublu (în scară sau triunghi)

Este acţiunea tactică colectivă de apărare întreprinsă de doi sau mai

mulţi jucători pentru stânjenirea şi contracararea atacului până la recuperarea mingii în propria jumătate de teren.

Acest fel de marcaj se realizează astfel: în cazul acţiunii desfăşurate pe unul din culoarele laterale, atacantul este întâmpinat de un apărător, care acţionează asupra sa prin tatonare până la încercarea de deposedare.

Dacă acest prim apărător a fost depăşit, al doilea apărător, venit în sprijinul coechipierului, se plasează la o distanţă optimă (mai în spate) pentru a interveni prin încercarea de deposedare. Dacă şi acesta a fost depăşit, un al treilea apărător, plasându-se în scară, intervine cu acelaşi scop: deposedarea, dacă atacantul n-a pasat încă mingea, considerând că nu mai poate continua acţiunea cu eficienţă. Acestei intervenţii în scară i s-a dat numele de marcaj dublu sau triplu.

Pentru acţiunile atacanţilor pe culoarul central, apărătorii trebuie să întreprindă aceeaşi acţiune de marcaj dublu, însă cu un plasament diferit. În cazul unei pătrunderi pe culoarul central, doi mijlocaşi sau doi fundaşi se apropie de coechipierul angajat în acţiunea de deposedare, formând cu acesta un triunghi de închidere, obligând adversarul să întârzie acţiunea sa sau să schimbe direcţia printr-o pasă.

Mijloace pentru învăţarea marcajului dublu (în scară sau triunghi)

1. Jucătorii dispuşi pe teren fără minge, în variante 1 contra 2 şi 1 contra 3, în care un jucător simulează depăşirea adversarilor, aceştia încercând să efectueze dublajul (alternativ, 10-15 repetări pentru fiecare).

2. Acelaşi exerciţiu, în care se introduce mingea şi finalizarea la poartă după depăşirea ultimului apărător (alternativ, 10-15 repetări pentru fiecare).

3. Jucătorii sunt dispuşi câte 4, 2 atacanţi şi 2 apărători, dintre care unul în suprafaţă de pedeapsă, celălalt executând centrări sau va executa anumite momente fixe (lovituri libere, corner) pentru finalizare, apărătorii executând marcajul dublu (alternativ, 10-15 repetări pentru fiecare).

4. Acelaşi exerciţiu, în care se mai introduce un apărător în marginea suprafeţei de pedeapsă, apărătorii executând marcajul în triunghi, iar atacantul încearcă să finalizeze la poartă (atacantul primeşte pasă de la coechipier, alternativ, 10-15 repetări pentru fiecare).

Indicaţii metodice

Se va pune accent pe ieşirea energică în întâmpinarea atacantului, în scopul reducerii spaţiilor de manevră ale acestuia.

Ultimul apărător care efectuează marcajul dublu sau în triunghi trebuie să se concentreze asupra blocării acţiunii desfăşurată de către atacant (oprirea acestuia sau schimbarea direcţiei de deplasare spre marginea terenului).

Presingul

În jocul de fotbal actual, importanţa presingului ca formă de apărare este din ce în ce mai crescută.

Presingul defineşte o apărare activă, la care participă toţi jucătorii,

pe toată suprafaţa terenului. El se aplică atacându-l necontenit pe posesorul mingii şi marcând strict şi fără încetare pe toţi ceilalţi jucători aflaţi în poziţii care ar putea primi mingea.

Scopul presingului este acela de a recupera mingea cât se poate de rapid.

Dacă este bine executat poate sufoca adversarul, îl poate enerva şi îl poate scoate astfel din ritmul său de joc. Aplicarea presingului cere însă din partea echipei o disciplină tactică deosebită, forţă şi rezistenţă. Nu este recomandat a se aplica în marea majoritate a timpului, deoarece presupune o pregătire fizică deosebită, o pregătire moral-volitivă superioară, alte forme de apărare. Paradoxul acestei forme tactice colective în apărare constă în faptul că îndată ce pierzi posesia mingii trebuie să ataci şi să nu te retragi.

Desfăşurarea corespunzătoare a presingului este condiţionată şi de cunoaşterea regulamentului de joc de către jucători, astfel încât să se cunoască precis limitele în care se poate acţiona.

Mijloace pentru învăţarea presingului

1. Jucătorii, dispuşi pe teren fără minge, execută schimbări rapide de direcţie, accelerări pe distanţe de 3-4 m simulând presingul (10-15 repetări pentru fiecare).

2. Jucătorii se deplasează rapid la un jalon aflat în faţa fiecăruia la o distanţă de 5-6 m, retragere la linia de start (linia de poartă, linia de la centru) şi se continuă exerciţiul (10-15 repetări pentru fiecare).

3. Acelaşi exerciţiu, dar în loc de jalon se introduce un jucător cu mingea care simulează o pasă laterală (alternativ, 10-15 repetări pentru fiecare).

4. Executarea acţiunilor de ieşire la jucătorul cu minge care pasează în lateral coechipierilor (variante de 2 apărători cu 3 atacanţi, 3 apărători cu 4 atacanţi etc., 1-2 min., după care se inversează rolurile).

Indicaţii metodice

Ieşirea apărătorilor atât la jucătorul cu mingea, cât şi la unii jucători fără minge (care pot primi mingea) se va face rapid şi energic.

3.3.4. Acţiuni tactice individuale de apărare

Jocul actual cere din partea jucătorilor să acţioneze cu eficienţă atât în atac, cât şi în apărare, indiferent de postul pe care îl ocupă în echipă.

Revenirea rapidă în zona de mijloc sau în propria jumătate de teren (în faţa porţii), tatonarea, deposedarea adversarului de minge şi marcajul solicită pe lângă o pregătire fizico-tehnică corespunzătoare şi o bună pregătire tactică.

Tactica colectivă de apărare a unei echipe nu va putea fi aplicată cu succes, dacă jucătorii ei nu vor avea însuşite elementele tacticii individuale în apărare. Elementele tacticii individuale sunt:

♦ marcajul;

♦ tatonarea;

♦ recuperarea mingii.

Marcajul

Marcajul adversarului reprezintă acţiunea tactică individuală prin care un jucător al echipei în apărare împiedică adversarul direct să primească mingea sau să se îndrepte direct spre poartă.

Calitatea unui jucător în acţiunile de apărare nu este apreciată numai după felul în care deposedează adversarul de minge, ci, mai ales, şi după cum el ştie să joace fără minge, adică să se aşeze corespunzător în teren, în funcţie de poziţia adversarului, poziţia mingii şi poarta proprie.

În tot timpul jocului, apărătorul trebuie să se plaseze în aşa fel în teren, încât şansa de a intercepta mingea să fie mai mare, închizând sau deviind drumul adversarului spre poartă.

Pentru realizarea unui bun marcaj, apărătorul trebuie să respecte următoarele reguli:

♦ să se plaseze între adversar şi poarta proprie pe linia imaginară dintre adversar şi mijlocul porţii, corectându-şi neîncetat poziţia, în aşa fel încât să poată cuprinde în câmpul său vizual atât mingea care circulă în diferite părţi ale terenului, cât şi pe adversar;

♦ să se aşeze permanent în aşa fel, încât adversarul să nu se poată îndrepta direct spre poartă, ci numai ocolindu-l;

♦ să se plaseze şi să acţioneze astfel, încât să oblige pe adversar să se deplaseze spre marginea terenului;

♦ să se plaseze şi să acţioneze de aşa manieră, încât să se afle în permanenţă de partea piciorului cu care adversarul conduce mingea, iar în apropierea porţii de partea piciorului cu care acesta şutează, încercând să scoată mingea, să o blocheze sa să o devieze din traiectoria ei către poartă.

În anumite faze ale jocului, se va putea îndepărta de la linia imaginară dintre adversar şi poartă, dacă îndepărtarea este justificată de considerente speciale. De exemplu, mingea se găseşte pe partea opusă terenului de joc. În acest caz, apărătorul trebuie să se plaseze mai spre mijlocul terenului, pentru a putea interveni mai uşor în sprijinul vreunui coechipier al său.

Marcajul poate fi: strict sau om la om, de intercepţie şi de supraveghere.

Marcajul strict sau om la om este atunci când adversarul se găseşte între minge şi apărător şi distanţa dintre atacant şi apărător este de până la un metru. Această formă de marcaj se aplică, de regulă, numai în jumătatea de teren proprie, este caracteristică apărării om la om şi se mai aplică în cadrul apărării combinate, în apropierea porţii proprii. Se foloseşte cu succes şi la fazele fixe ale jocului.

Marcarea strictă se recomandă să se aplice când adversarul direct este lipsit de viteză şi de tehnica corespunzătoare depăşirii apărătorului.

Marcajul la intercepţie presupune situarea apărătorului între

adversar şi minge în aceeaşi linie sau în lateral faţă de adversar, la o distanţă de circa 5 metri. Se foloseşte la pasele lungi ale adversarilor şi în situaţiile de inferioritate numerică - unu contra doi. Solicită din partea jucătorului capacitate de anticipare, clarviziune, viteză de reacţie şi de deplasare pe distanţe mici.

Marcajul la supraveghere. La această formă de marcaj, apărătorul se plasează pe linia care îl uneşte pe atacant cu poarta, la o distanţă mai mare faţă de atacant, la mijlocul terenului şi din ce în ce mai mică cu cât se apropie de poartă.

În marcajul de supraveghere, apărătorul are posibilitatea să observe acţiunile şi mişcările adversarilor şi ale partenerilor, intenţiile şi modul de desfăşurare a atacului advers.

Mijloace pentru învăţarea marcajului

1. Din deplasare uşoară pe teren, jucătorii dispuşi pe perechi, fără minge, unii execută la semnal sonor marcajul, iar ceilalţi se demarcă (alternativ, 10-15 execuţii pentru fiecare).

2. Acelaşi exerciţiu în care se introduce mingea.

3. Centrări de pe marginea terenului şi executarea unor momente fixe de joc (lovituri libere, corner) în suprafaţa de pedeapsă pentru finalizare (1 contra 1, 2 contra 2, alternativ, 10-15 execuţii pentru fiecare).

4. Lansarea contraatacului de către portar cu mâna sau cu piciorul şi finalizare în condiţiile executării marcajului de către apărători (1 contra 1, 2 contra 2, alternativ, 10-15 execuţii pentru fiecare).

Indicaţii metodice

Se va ţine cont în elaborarea mijloacelor de faptul că marcajul se învaţă împreună cu demarcajul.

Apărătorii vor urmări permanent adversarul, fiecare dintre ei având un plasament optim între poartă şi atacant.

Tatonarea

Este o acţiune specifică apărătorului şi constă din executarea unor mişcări de simulare a atacului de deposedare, prin care se urmăreşte împiedicarea adversarului cu mingea de a-şi crea situaţii favorabile de atac sau de pătrundere spre poartă. Scopul acţiunii de tatonare rezidă în împiedicarea adversarului cu mingea de a avansa spre poartă, dar şi de a întârzia atacul advers să progreseze şi să acţioneze liber.

Tatonarea mai poate fi considerată ca o acţiune pregătitoare deposedării, în sensul că înainte de a ataca decisiv, jucătorul trebuie să efectueze o serie de mişcări şi să acţioneze în aşa fel, încât să ghicească intenţiile adversarului.

Chiar dacă jucătorul care execută tatonarea nu reuşeşte să-l deposedeze pe adversar de minge, ceea ce se întâmplă destul de frecvent, apărătorul realizează totuşi două lucruri esenţiale: contribuie la organizarea apărării imediate şi uşurează atacaţilor posibilitatea de a

sprijini apărarea. Dacă aceste acţiuni reuşesc, şansele atacului advers sunt mai diminuate.

Tatonarea se compune dintr-o serie de deplasări ale apărătorului: înainte, lateral, înapoi, oblic, înainte şi înapoi, executate cu mişcări scurte şi repezi.

Pentru ca tatonarea să-şi atingă scopul, este necesar ca:

♦ apărătorul să se interpună pe direcţia de atac a adversarului, adică între poarta proprie şi adversar;

♦ apărătorul să nu se lase înşelat de fentele adversarului şi să nu rişte un atac decisiv sau să acţioneze prea decis la mişcările înşelătoare;

♦ apărătorul să urmărească cu privirea mai întâi mişcările picioarelor şi ale corpului executate de adversar şi pe urmă mingea.

Mijloace pentru învăţarea tatonării

1. Jucătorii dispuşi liber pe teren simulează ieşirea la minge pentru deposedare şi retragere (10-15 repetări pentru fiecare).

2. Acelaşi exerciţiu, în care jucătorii înaintează 2-3 m până în apropierea unul jalon, simulând deposedarea, şi se retrag (10-15 repetări pentru fiecare).

3. Pe perechi faţă în faţă, distanţă 3-4 m între jucători, unul înaintează cu mingea la picior, celălalt se retrage cu spatele, executând 3-4 mişcări de tatonare pe o distanţă de 20 m (alternativ, 10-15 repetări pentru fiecare).

4. Acelaşi exerciţiu, în care avem doi atacanţi şi un apărător în faţa lor la 2-3 m; atacanţii se deplasează spre poartă cu pase scurte, iar apărătorul se retrage cu spatele, executând tatonarea alternativă a celor doi adversari (10-15 repetări pentru fiecare).

5. Variante ale exerciţiilor 3 şi 4, în care, după 3-4 mişcări de tatonare, apărătorul execută deposedarea adversarului de minge.

Indicaţii metodice

Jucătorii care execută mişcările de tatonare trebuie să încerce să pună accent pe derutarea adversarului, în vederea depărtării mingii de piciorul acestuia, moment în care pot executa deposedarea.

Recuperarea mingii

Deposedarea adversarului de minge este condiţionată de plasament. Deci, dacă este bine plasat, apărătorul poate deposeda adversarul prin intercepţie, adică înainte ca acesta să intre în posesia mingii. Acesta este modul de deposedare cel mai clar.

În cazul în care apărătorul îşi dă seama că nu poate efectua deposedarea prin intercepţie, atunci el va încerca să-şi deposedeze adversarul în momentul când acesta preia mingea. În momentul preluării, atacantul îşi concentrează cea mai mare parte a atenţiei sale asupra mingii, a execuţiei tehnice. În acest moment, atacantul nu stăpâneşte încă sigur mingea şi, de aceea, atacul hotărât şi rapid, prin surprindere, al apărătorului are sorţi de izbândă.

Când marcajul este efectuat de la o distanţă mai mare şi nu este posibilă deposedarea înainte sau în timpul preluării, atunci apărătorul se va apropia cu prudenţă de atacant, îi va urmări cu atenţie mişcările şi va trece la atacul pentru deposedare numai în momentul în care adversarul şi-a depărtat mingea de la picior.

Trebuie să reţinem faptul că deposedarea prezintă două variante: cu rămânere în posesia mingii şi pentru partener.

Mijloace pentru învăţarea recuperării mingii

Exerciţii şi structuri de exerciţii în care se pune accent pe deplasarea şi lupta permanentă pentru recuperarea mingii jucătorilor aflaţi în apărare.

Indicaţii metodice

Se va insista pe acţiunile apărătorilor concretizate în lupta pentru recuperarea mingii.

3.4. *Tactica jocului portarului*

Datorită caracteristicii specifice intervenite în jocul jucătorului de fotbal specializat pe postul de portar (poate folosi şi mâinile în contactul cu mingea în spaţiul suprafeţei de pedeapsă), acesta este unul dintre cei mai importanţi componenţi ai unei echipe. În cadrul jocului, din punct de vedere tactic, activitatea sa poate fi prezentă prin acţiuni tactice individuale şi colective.

3.4.1. Tactica individuală

Pentru atac:

♦ repunerea mingii în joc (prin procedeele specifice) trebuie executată spre jucătorii cei mai bine demarcaţi, plasaţi sau lansaţi pe poziţii viitoare;

♦ cunoaşterea tacticii (sistemului de joc) echipei şi prin tot ce ea poate fi materializată dă posibilitatea portarului să intuiască şi să selecţioneze momentul cel mai potrivit, procedeul tehnic cel mai indicat, jucătorul (sau zona) cel mai favorizat de acţiunea întreprinsă, pentru ca mingea să ajungă acolo unde a dorit.

Pentru apărare:

♦ plasamentul corect şi inspirat în poartă şi în suprafaţa de pedeapsă (gândire tactică) poate determina eficienţa apărării porţii;

♦ ieşirile inspirate, în întâmpinarea mingii lansată de atacanţii adverşi. Portarul trebuie să iasă în afara suprafeţei de pedeapsă în cea mai mare viteză, pentru a ajunge la minge înaintea atacantului, pe care o loveşte numai cu piciorul spre centrul terenului, iar în caz de necesitate, departe undeva în afara terenului, după care revine în spaţiul propriu;

♦ în cazul atacului prelungit al echipei proprii, prin atac poziţional (linia mijlocaşilor plasându-se în zona centrului terenului), portarul poate avansa în afara suprafeţei de pedeapsă, pentru a interveni la orice minge

trimisă lung, spre propria zonă.

3.4.2. Tactica colectivă

Pentru apărare:

♦ colaborarea permanentă cu apărătorii, dirijându-le eventualele intervenţii sau modificări de plasament în acţiunile ce se desfăşoară în zona periculoasă pentru propria poartă, deci şi la toate momentele fixe de joc;

♦ aprecierea justă (intuirea, anticiparea) a acţiunilor sale tactice individuale, pentru a coincide cu cele ale celorlalţi jucători participanţi la apărarea porţii.

Pentru atac:

♦ după intrarea în posesia mingii, portarul trebuie să analizeze cât mai rapid situaţia concretă din teren, pentru a alege cea mai bună soluţie în repunerea mingii în joc. Comunicarea între portar şi coechipieri se face prin voce, semn cu mâna sau pur şi simplu prin înţelegere reciprocă a intenţiilor.

3.5. *Momentele fixe de joc în atac şi apărare*

Momentele fixe de joc reprezintă situaţiile în care arbitrul începe şi opreşte jocul.

În joc, rezolvarea acestora, cu mijloace tehnico-tactice dinainte pregătite în procesul de antrenament, pot determina chiar victoria. De aici rezidă şi stricta necesitate de a acorda ponderea necesară în antrenamente.

Pregătirea se efectuează sub două forme: *teoretică* şi *practică.*

În cadrul *pregătirii teoretice* se va urmări:

♦ importanţa şi avantajele ce decurg din executarea corectă din punct de vedere tehnic şi tactic a momentelor respective (în atac şi apărare);

♦ explicarea şi descrierea pe tablă, la macheta terenului de fotbal sau chiar pe teren, rezolvarea fiecărui moment fix de joc, pentru a fi înţeles şi reţinut de fiecare jucător vizat.

Cu aceste ocazii, se va explica rolul fiecăruia în cadrul acţiunii tactice respective (atât în atac, cât şi în apărare).

În cadrul *pregătirii practice*, se recomandă următoarea succesiune, vizând atât atacul, cât şi apărarea:

♦ executarea acţiunilor tehnico-tactice fără adversar (cu repetările necesare), după ce au fost clar explicate;

♦ exersarea cu adversar;

♦ executarea lor în cadrul jocurilor şcoală, cu opririle de rigoare pentru corectare, învăţare, perfecţionare şi consolidare;

♦ urmărirea executării lor (a corectitudinii şi oportunităţii) în jocuri.

În jocul de fotbal întâlnim următoarele momente fixe:

Lovitura de începere (la începutul fiecărei reprize sau după

înscrierea unui gol)

Dispunerea jucătorilor în atac (în posesia mingii) trebuie realizată încât să favorizeze o acţiune prin surprindere şi pe cât posibil finalizată cu gol.

Pentru echipa în apărare (la lovitura de începere), se impune o aşezare judicioasă în vederea contracarării unei evoluţii prin surprindere pe zone sau culoar libere a adversarului.

Loviturile libere

Loviturile libere sunt acordate de către arbitrul de centru pentru infracţiunile prevăzute de regulament (fault, joc periculos etc.) în tot terenul de joc, mai puţin suprafaţa de pedeapsă, unde se poate acorda lovitură de la 11 m. Întrucât loviturile directe din zona din apropierea careului de 16 m sunt cele mai favorabile pentru echipa din atac şi periculoase pentru cea din apărare, considerăm că trebuie să le acordăm o atenţie deosebită.

1. *Lovitura liberă directă*

Se poate executa de către un jucător specializat, fără sau cu ajutorul altor coechipieri, în cadrul unei scheme bine pregătită anterior.

În cazul unei execuţii individuale, reuşita acesteia depinde de corectitudinea procedeului tehnic utilizat, de riposta apărătorilor, de condiţiile atmosferice şi de starea terenului.

Când apărarea formează un zid bine organizat, se va încerca executarea unei lovituri cu efect, de către un jucător specializat. În funcţie de locul de unde se execută lovitura (faţă de zid şi poartă), mingea poate fi lovită astfel, încât să ocolească zidul prin dreapta sau stânga (spre colţul liber al porţii) sau peste zid, de preferat în colţul lung sus. În cazul unei breşe existente sau produse de un atacant ce s-a infiltrat în zid şi la un moment dat părăseşte acest loc, se poate şuta prin acest spaţiu, pentru a surprinde portarul (prin procedeul cu şiretul plin).

Când echipa nu dispune de jucători specializaţi pentru astfel de lovituri (inconsecvenţi în execuţii), antrenorul pregăteşte în prealabil câteva scheme tactice de lucru la care pot participa doi sau mai mulţi jucători, pentru a deruta apărarea adversă. În aceste cazuri, simulările de şut sau direcţiile false de deplasare a jucătorilor participanţi la lovitura liberă trebuie să fie atât de convingătoare şi naturale, încât apărătorii din zid şi portarul să nu poată intui cine finalizează acţiunea.

În legătură cu plasamentul portarului, din practica fotbalului intern şi internaţional s-a stabilit ideea că, la loviturile libere care necesită formarea zidului de apărători, portarul îl dirijează în aşa fel, încât să acopere o parte a porţii, el plasându-se în cealaltă parte. În ultimii ani, s-a constatat că executanţii acestor lovituri s-au perfecţionat

în aşa măsură, încât foarte multe goluri (şuturi cu efect) au fost marcate peste zid, exact în partea opusă plasamentului portarului.

Nu putem face abstracţie de factorii care favorizează sau defavorizează evoluţia portarului la loviturile libere cu zid. Iată câteva exemple:

♦ distanţa de la care se execută lovitura liberă;
♦ numărul de apărători dispuşi în zid;
♦ infiltrarea a unuia sau a doi atacanţi în zid;
♦ unghiul din care se execută lovitura liberă;
♦ direcţia elanului şi procedeul tehnic folosit de către executanţi;
♦ combinaţia tactică din care se execută;
♦ dacă portarul are soarele în faţă;
♦ starea terenului (moale, tare, noroios, îngheţat etc.)

2. *Lovitura liberă indirectă*

Întrucât din acest gen de lovitură nu se poate marca direct un gol, ea se realizează prin cel puţin o pasă înainte de şutul la poartă (spre deosebire de lovitura directă). Dacă execuţia ei din orice alt punct din teren nu ridică probleme deosebite pentru ambele echipe (atac, apărare), în cazul acordării ei în interiorul suprafeţei de pedeapsă constituie, în special pentru echipa din apărare, un moment deosebit de critic. În acest caz, apărătorii vor urmări să domine adversarul printr-un număr mai mare de jucători, are să marcheze strict pe cei mai valoroşi adversari. Portarul se va plasa pe direcţia cea mai convenabilă, dirijând formarea zidului. De obicei, zidul acoperă aproape toată poarta şi nu se desface decât după prima pasă. Echipa din atac, avantajată de locul apropiat de poartă, îşi va organiza echipa din punct de vedere tactic în aşa măsură, încât după 1-3 pase să poată finaliza eficient. Ultima pasă poate fi efectuată razant cu solul sau cu boltă peste un grup de apărători. Deci, finalizarea este posibilă cu piciorul sau cu capul, de către jucătorul vizat printr-o demarcare scurtă şi derutantă spre poziţia cea mai favorabilă şutului.

Lovitura de la 11 m (de pedeapsă)

Se acordă de către arbitrul de centru în cazul comiterii unui fault în suprafaţa de pedeapsă (careul de 16 m) asupra atacantului sau un apărător joacă mingea cu mâna.

Aflându-se faţă în faţă, portarul şi jucătorul desemnat să execute lovitura trebuie să acţioneze în modul următor:

♦ portarul - se plasează în mijlocul porţii, în poziţia fundamentală însuşită, concentrându-se asupra execuţiei adversarului ;

♦ este indicat ca portarul să urmărească mişcarea picioarelor atacantului pe timpul elanului şi în special piciorul care va lovi mingea, pentru a intui, cu o clipă mai devreme, procedeul pe care îl va folosi, fără a neglija observarea mingii;

♦ executantul loviturii de la 11 m este de obicei unul din jucătorii specializaţi care îşi aşază mingea la punctul respectiv, după care se retrage câţiva paşi (la distanţa la care s-a obişnuit). Elanul trebuie astfel

executat (mai rapid sau mai lent), încât să nu dea astfel posibilitatea portarului să sesizeze realele intenţii (procedeul tehnic de execuţie, direcţia în care doreşte să şuteze etc.).

Jucătorii din spatele executantului loviturii de la 11 m, aflaţi pe semicercul din afara careului de 16 m (din apărare şi din atac), vor urmări fiecare să intre în posesia mingii dacă aceasta ricoşează din barele porţii, dacă este boxată sau scapă din controlul portarului.

Cornerul (lovitura de colţ)

Se acordă de către arbitrul de centru, în cazul când mingea, fiind atinsă de orice apărător, iese în afara terenului, depăşind linia de poartă în întregime.

Jucătorii echipei din atac, care beneficiază de lovitura de colţ, se vor plasa în zona porţii adversarului (în suprafaţa de pedeapsă) în funcţie de:

♦ scorul până în acel moment;

♦ înălţimea şi măiestria jucătorilor proprii de a finaliza prin şut sau lovitură cu capul;

♦ înălţimea şi numărul apărătorilor aflaţi în suprafaţa de pedeapsă.

Executarea loviturii de colţ se poate face printr-o pasă scurtă la un coechipier aflat în preajmă sau lovitură lungă până în zona porţii (pe sus cu boltă sau razant).

Jucătorii echipei din apărare se vor plasa în zona propriei porţi (în suprafaţa de pedeapsă), în funcţie de:

♦ numărul atacanţilor participanţi la lovitura de colţ şi plasamentul acestora (indicat să fie supranumeric);

♦ numărul şi măiestria jucătorilor înalţi ai echipei din atac.

Portarul se va plasa de obicei la nivelul barei opuse direcţiei loviturii de la colţ, iar la cealaltă bară, un apărător. Executantul loviturii de la colţ (de înaltă măiestrie) poate marca direct un gol. Cel puţin doi jucători vor rămâne în faţă pentru iniţierea eventuală a unui contraatac advers.

Jucătorii din atac vor urmări să se demarce pe timpul zborului mingii spre direcţiile cele mai favorabile preluării şi finalizării. În acelaşi timp, apărătorii printr-un marcaj strict vor împiedica pe atacanţi în acţiunile lor. Pentru apărători, se indică în mod special luarea primului plan faţă de atacant (între minge şi atacant), pentru a prelua mingea (a intra în posesia ei) sau respinge cu capul sau piciorul în afara spaţiului de pedeapsă, şi numai dacă situaţia o permite, să paseze portarului. Atacanţii se vor demarca prin surprindere cu mişcări înşelătoare, pentru a dobândi poziţia şi locul cel mai indicat. Nefiind poziţie de ofsaid la acest gen de lovituri (în prima fază), se impune o mai mare atenţie atât din partea atacanţilor, cât şi a apărătorilor.

Aruncarea de la margine

Considerată de către unii jucători o acţiune de mai mică importanţă,

aceştia nu acordă suficientă atenţie pentru perfecţionarea ei în cadrul antrenamentului şi, mai ales, nici în timpul jocurilor nu exploatează la maximum (fără gândire tactică) situaţiile din care echipa ar beneficia de un avantaj.

Aruncarea de la margine executată corect, doar din punct de vedere tehnic, rămâne o simplă execuţie de repunere a mingii în joc.

De aceea, jucătorii vor fi pregătiţi şi din punct de vedere tactic. Importanţa reuşitei este egală atât pentru echipa aflată în atac, cât şi pentru cea din apărare.

Mingea de arbitru

Se acordă de către arbitrul de centru după întreruperea jocului, de exemplu: oprirea jocului atunci când o persoană a intrat în teren etc.

Executarea mingii de arbitru în zonele de la mijlocul terenului nu constituie un avantaj sau dezavantaj deosebit pentru una sau cealaltă echipă. Însă în zonele din apropierea porţilor impune fiecărei echipe luarea unor măsuri adecvate pentru înlăturarea pericolului, pentru echipa din apărare sau crearea imediată a unui avantaj poziţional şi de a marca pentru echipa din atac.

Întrucât din angajarea mingii între jucătorii celor două echipe nu poate fi intuită intrarea în posesia mingii, care poate lua direcţii şi traiectorii neprevăzute, jucătorii din atac şi apărare trebuie să adopte cea mai eficientă dispunere a jucătorilor în teren.

3.6. *Sistemul de joc*

Sistemul de joc reprezintă forma generală de aşezare, organizare şi coordonare a tuturor acţiunilor pe timpul jocului a celor 11 jucători care compun echipa.

Sistemul de joc presupune deci, în primul rând, un dispozitiv - adică, o aşezare iniţială în teren, care dă denumirea sistemului respectiv sau a unei variante.

Unele dintre jocurile sportive ca handbalul, baschetul şi altele, datorită specificului lor, au fost nevoite să adopte sisteme de joc proprii (diferite) pentru atac şi pentru apărare, care se deosebesc, ca aşezare, organizare şi coordonare.

În jocul de fotbal, acelaşi sistem (sau variantă) este folosit pe toată durata jocului, care presupune, însă, o bună organizare şi coordonare a acţiunilor din atac şi apărare. Sistemul se realizează printr-o judicioasă repartizare a forţelor (jucătorilor) pe teren, prin stabilirea şi însuşirea prealabilă a sarcinilor pe zone, culoare, compartimente (linii) şi pe posturi, atât pentru atac cât şi pentru apărare. Toate acestea, împreună cu respectarea principiilor de colaborare dau echipei acea forţă unitară care o deosebeşte de altele. În lipsa acestor componente ale sistemului, jocul unei echipe devine haotic, dezorganizat şi cu aglomerări inutile şi nejustificate.

Luat izolat, ca un simplu dispozitiv reprezentat prin câteva cifre, el apare ca ceva rigid şi inert. Sistemul de joc este însă viabil prin tactică - respectiv, prin mijloacele ei de realizare, colective şi individuale, adaptate permanent la jocul adversarului şi la particularităţile lui.

Jocul în sistem oferă echipelor posibilitatea valorificării cunoştinţelor acumulate de către jucători după un plan organizat, eliminând risipa iraţională de energie, economisind-o pentru acţiunile de finalizare sau în lupta aprigă pentru apărarea porţii. Jucătorii de excepţie pot oferi sistemului adoptat o valoare deosebită.

Sistemul de joc trebuie să îndeplinească o serie de cerinţe, cum ar fi:

♦ să urmeze calea evoluţiei generale a fotbalului, indiferent dacă ne referim la modificări ale regulamentului sau la perfecţionările (noutăţile) tehnico-tactice aduse jocului;

♦ să întrunească, în unanimitate, aprecieri dacă el serveşte echipa atât în atac, cât şi în apărare;

♦ să fie elastic, condiţie de bază, care presupune capacitatea echipei de a-şi modela ansamblul de acţiuni tactice (individuale şi colective, atât în atac, cât şi în apărare), în funcţie de cerinţele concrete ale evoluţiei jocului. Spre exemplificare, amintim doar trecerea rapidă şi eficientă din apărare în atac şi din atac în apărare, contribuţia directă a apărătorilor la construirea atacului şi, în aceeaşi măsură, a atacanţilor, la realizarea sarcinilor apărării;

♦ să ofere desfăşurarea unui joc echilibrat în ceea ce priveşte realizarea atacului şi apărării. Cu excepţia unor cazuri deosebite şi justificate din punct de vedere strategic, prin sistemul aplicat (aşezarea şi acţionarea jucătorilor), jocul nu trebuie să fie pur ofensiv, neglijând măsurile pentru apărare, şi nici nu trebuie să se bazeze numai pe defensivă.

În fotbalul actual există mai multe variante ale sistemului de joc, folosit de echipe atât în atac cât şi în apărare, în scopul obţinerii unor rezultate favorabile, ţinând cont de specificul competiţiei, de particularităţile şi carenţele în pregătire sesizate în angrenajul echipelor adverse, scor etc. (I. Motroc şi V. Cojocaru, 1991).

Sisteme orientative de joc pentru atac

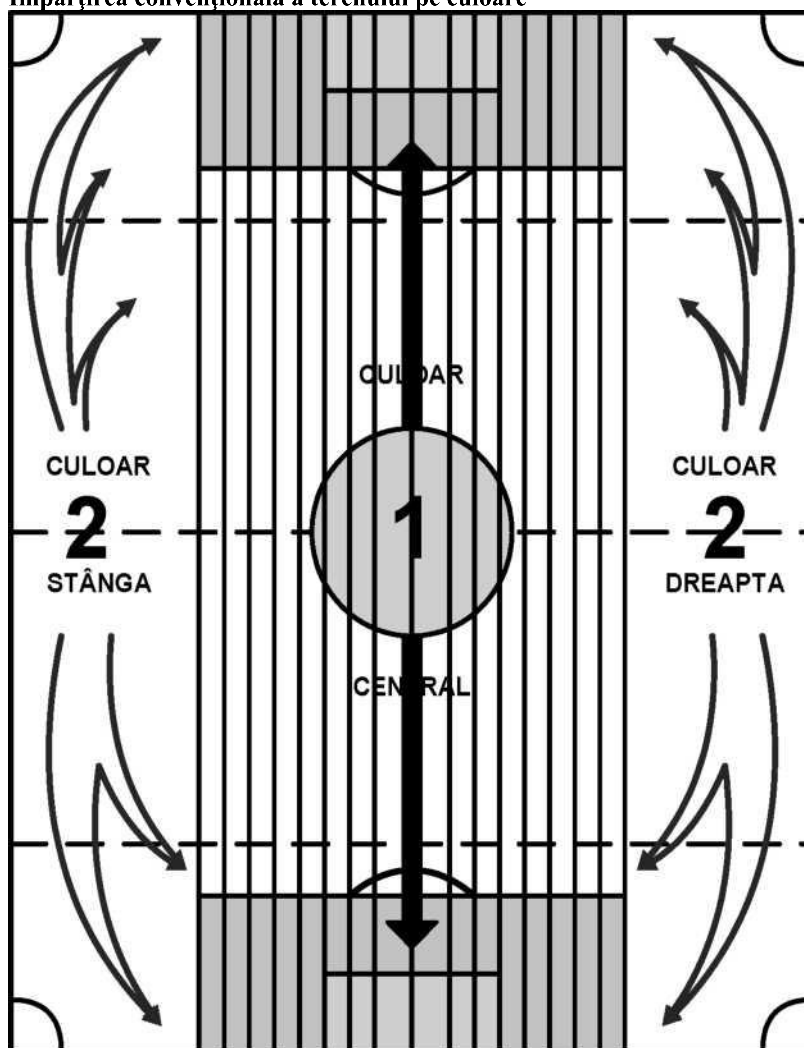
Varianta 1	1-1-5-3-1	Pentru faza I
Varianta 2	1-1-4-4-1	
Varianta 3	1-1-3-4-2	
Varianta 1	1-1-4-3-2	Pentru faza a II-a
Varianta 2	1-1-3-4-2	
Varianta 1	1-1-2-4-3	Pentru faza a III-a
Varianta 2	1-1-2-3-4	
Varianta 3	1-1-2-2-5	
Varianta 4	1-1-1-2-6	

Sisteme orientative de joc pentru apărare

Varianta 1	1-1-2-4-3	Pentru faza I
Varianta 2	1-1-3-4-2	
Varianta 1	1-1-3-4-2	Pentru faza a II-a
Varianta 2	1-1-4-3-2	
Varianta 1	1-1-4-4-1	Pentru faza a III-a
Varianta 2	1-1-5-3-1	
Varianta 3	1-1-6-2-1	
Varianta 4	1-1-7-1-1	

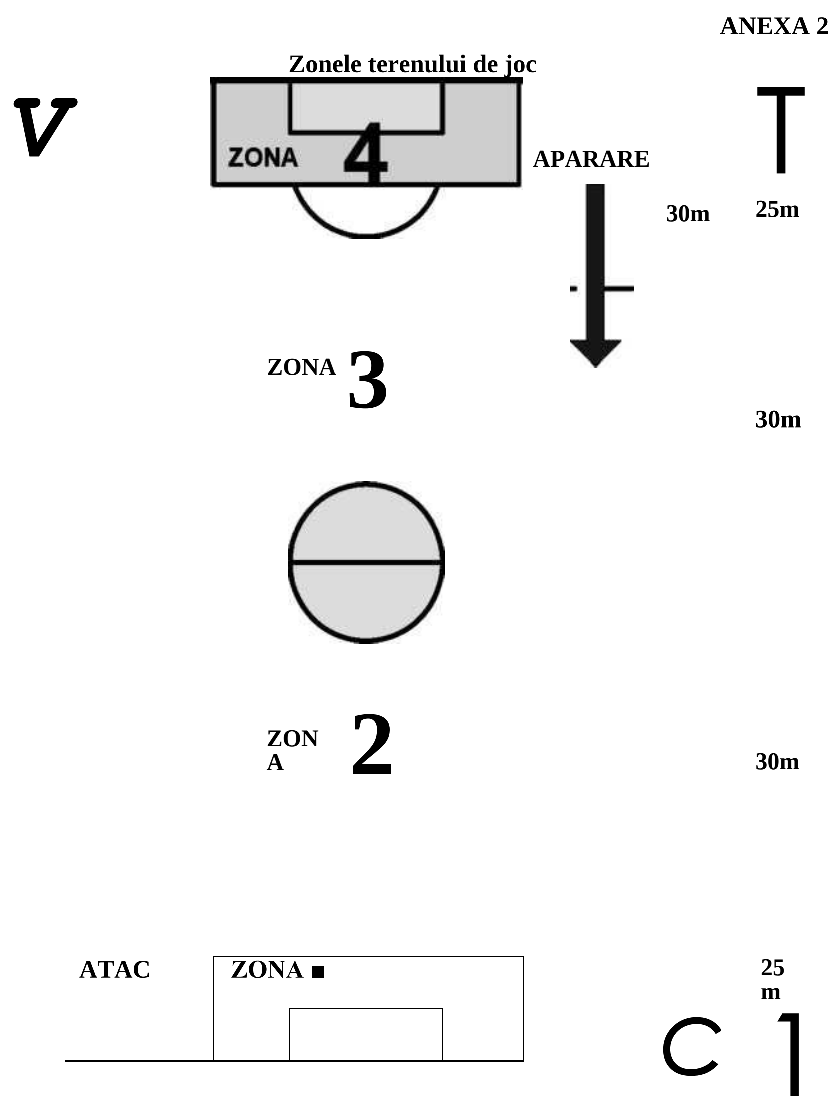
ANEXA 1

Împărţirea convenţională a terenului pe culoare



ANEXA 2

Zonele terenului de joc



CAPITOLUL IV LEGILE JOCULUI (REGULAMENTUL DE JOC)

Legea 1 - Terenul de joc

Dimensiuni

Terenul de joc trebuie să fie de formă dreptunghiulară. Lungimea liniilor de margine trebuie să fie în toate cazurile mai mare decât lungimea liniilor de poartă.

Lungimea terenului este cuprinsă între 90 m şi 120 m, iar lăţimea între 45 m şi 90 m.

Pentru jocurile internaţionale, lungimea terenului trebuie să fie cuprinsă între 100 m şi 110 m, iar lăţimea între 64 m şi 75 m.

Marcajul terenului

Terenul de joc trebuie să fie marcat cu linii. Aceste linii fac parte integrantă din suprafeţele pe care le delimitează. Liniile de demarcaţie cele mai lungi, în număr de două, sunt numite linii de margine. Cele două linii mai scurte sunt numite linii de poartă.

Toate liniile vor avea o lăţime maximă de 12 cm.

Terenul de joc este împărţit în două jumătăţi egale prin linia mediană.

Punctul de la centru va fi marcat în mijlocul liniei mediane. În jurul acestui punct se trasează un cerc cu raza de 9,15 m.

Suprafaţa de poartă

La fiecare extremitate a terenului de joc este delimitată o suprafaţă de poartă cu următoarele caracteristici: două linii se vor trasa perpendicular pe fiecare linie de poartă, la 5,50 m de la partea interioară a fiecărui stâlp al porţilor. Aceste linii se întind în teren pe o distanţă de 5,50 m şi sunt unite printr-o linie paralelă cu linia de poartă. Spaţiul delimitat de aceste linii şi linia de poartă se numeşte suprafaţa de poartă.

Suprafaţa de pedeapsă

La fiecare extremitate a terenului de joc este delimitată o suprafaţă de pedeapsă cu următoarele caracteristici: două linii se vor trasa perpendicular pe fiecare linie de poartă la 16,50 m de la partea interioară a fiecărui stâlp al porţilor. Aceste linii se întind în teren pe o distanţă de

16,50 m şi sunt unite printr-o linie paralelă cu linia de poartă. Spaţiul delimitat de aceste linii şi linia de poartă se numeşte suprafaţa de pedeapsă.

În interiorul fiecărei suprafeţe de pedeapsă se marchează un punct de unde se execută loviturile de pedeapsă, la 11 m de mijlocul liniei care uneşte cei doi stâlpi ai porţii şi la distanţă egală de aceşti stâlpi. În exteriorul fiecărei suprafeţe de pedeapsă se trasează un arc de cerc, cu raza de 9,15 m, care are drept centru punctul de la 11 m.

Steaguri

La fiecare colţ al terenului de joc trebuie fixat câte un steag al cărui suport, neascuţit, va avea o înălţime minimă de 1,50 m. Câte un steag similar poate fi, de asemenea, plasat la fiecare extremitate a liniei mediane, la cel puţin 1 m de la linia de margine, în exteriorul terenului de joc.

Arcul de cerc de la colţul terenului

La fiecare colţ, în interiorul terenului de joc se trasează câte un arc de cerc cu raza de 1 m şi având ca centru stegul de la colţ.

Porţile

Porţile sunt fixate în centrul fiecărei linii de poartă.

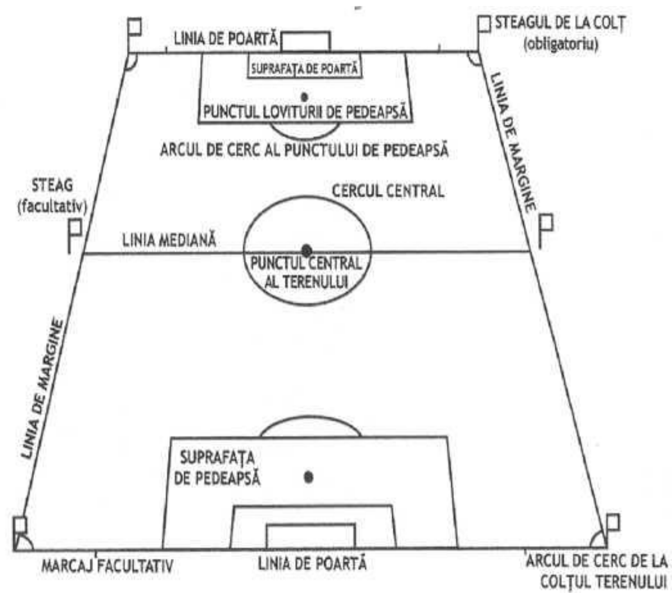
Ele sunt alcătuite din doi stâlpi verticali, care se înalţă la distanţă egală de steagurile de la colţul terenului şi care sunt uniţi deasupra printr-o bară transversală.

Distanţa interioară dintre cei doi stâlpi este de 7,32 m, iar partea inferioară a barei transversale se află la 2,44 m de la pământ.

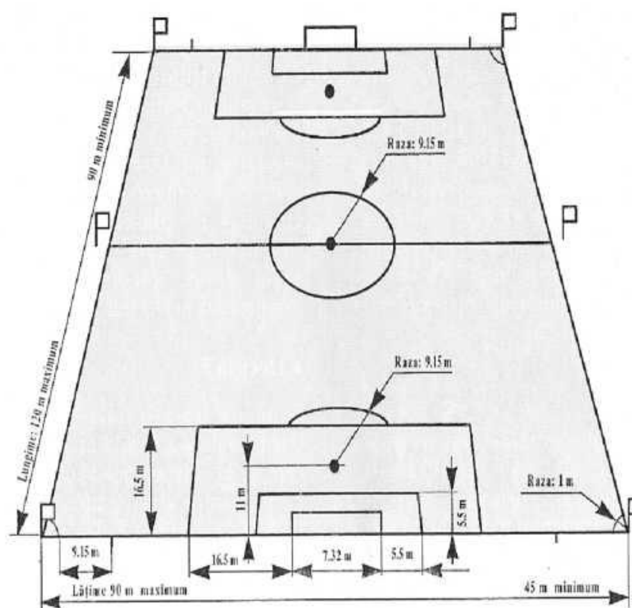
Cei doi stâlpi trebuie să aibă aceeaşi lăţime şi grosime, care nu trebuie să depăşească 12 cm. Linia de poartă va fi trasată cu aceeaşi lăţime ca şi grosimea stâlpilor şi barei transversale. Se pot monta plase la porţi, acestea fiind fixate şi de pământ în spatele porţilor, cu condiţia, totuşi, ca ele să fie bine prinse pentru a nu jena portarul. Stâlpii şi bara transversală trebuie să fie de culoare albă.

Măsuri de securitate

Porţile trebuie să fie bine fixate în pământ. Porţile mobile nu pot fi folosite decât dacă răspund cerinţelor mai sus menţionate.

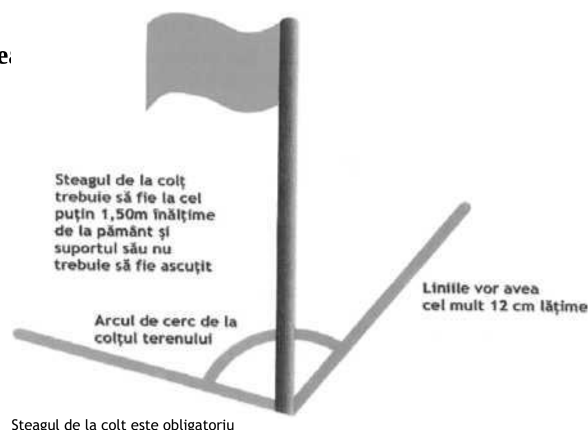


LINIA DE POARTĂ
STEAGUL DE LA COLȚ (obligatoriu)
SUPRAFAȚA DE POARTĂ
PUNCTUL LOVITURII DE PEDEAPSĂ
ARCUL DE CERC AL PUNCTULUI DE PEDEAPSĂ
LINIA DE MARGINE
STEAG (facultativ)
CERCUL CENTRAL
LINIA MEDIANĂ
PUNCTUL CENTRAL AL TERENULUI
LINIA DE MARGINE
SUPRAFAȚA DE PEDEAPSĂ
MARCAJ FACULTATIV
LINIA DE POARTĂ
ARCUL DE CERC DE LA COLȚUL TERENULUI



90 m minimum
Raza: 9.15 m
Raza: 9.15 m
Lungime: 120 m maximum
16,5 m
11 m
5,5 m
Raza: 1 m
5.15 m
16.5 m
7.32 m
5.5 m
Lățime 90 m maximum
45 m minimum

Lege



Steagul de la colț este obligatoriu

Legea 2 - Mingea

Caracteristici şi dimensiuni

> este de formă sferică;

> este confecţionată din piele sau din alt material corespunzător;

> are o circumferinţă de cel mult 70 cm şi de cel puţin 68 cm;

> are o greutate de maximum 450 gr şi minimum 410 gr la începutul jocului;

> are o presiune cuprinsă între 0,6 şi 1,1 atmosfere (600-1.100 gr/cm^2).

Înlocuirea mingii neregulamentare

Dacă mingea se sparge sau se deteriorează în timpul jocului:

> jocul trebuie oprit;

> jocul se va relua, cu o nouă minge, printr-o minge de arbitru de pe locul în care se găsea prima minge în momentul în care s-a deteriorat (a devenit necorespunzătoare).

Dacă mingea se sparge sau se deteriorează atunci când nu este în joc, înainte de executarea loviturii de începere, a loviturii de la poartă, a unei lovituri de la colţ, a unei lovituri libere, a unei lovituri de pedeapsă sau a unei aruncări de la margine, jocul se va relua în mod corespunzător.

Mingea nu poate fi înlocuită în timpul jocului decât cu permisiunea arbitrului.

Jucători

Orice joc se dispută între două echipe formate fiecare din maximum 11 jucători, din care unul va fi portar. Nici un joc nu se poate desfăşura dacă una din echipe are mai puţin de 7 jucători în terenul de

joc.

Competiţii oficiale

În orice joc disputat în cadrul competiţiilor oficiale ale FIFA sau în competiţiile orgnizate de Confederaţiile continentale şi Asociaţiile naţionale este permis să se recurgă la cel mult 3 înlocuiri de jucători.

Regulamentul competiţiei trebuie să precizeze numărul jucătorilor de rezervă - între minim 3 şi maxim 7 - care pot fi desemnaţi ca atare.

Alte jocuri

La orice joc se poate recurge la maximum 5 înlocuiri de jucători cu condiţia ca:

> cele două echipe să cadă de acord asupra numărului maxim de înlocuiri permise;

> arbitrul să fie informat asupra acordului înainte de începerea jocului.

Dacă arbitrul nu a fost informat sau dacă nu intervine un acord înainte de începerea jocului, nu se vor putea face mai mult de 3 înlocuiri.

În toate jocurile

La fiecare joc este obligatoriu să se comunice arbitrului numele jucătorilor de rezervă înainte de începerea jocului. Jucătorul de rezervă care nu a fost desemnat ca atare nu va putea participa la joc.

Procedura înlocuirii jucătorilor

Înlocuirea unui jucător cu un jucător de rezervă trebuie să respecte următoarele condiţii:

> arbitrul trebuie să fie informat în prealabil de fiecare înlocuire avută în vedere;

> jucătorul de rezervă va intra pe terenul de joc numai după ce jucătorul care urmează să fie înlocuit a părăsit terenul de joc şi după ce a primit un semn de încuviinţare din partea arbitrului;

> jucătorul de rezervă nu va intra pe terenul de joc decât în dreptul liniei mediane şi numai când jocul este oprit;

> înlocuirea se termină în momentul în care jucătorul de rezervă intră pe terenul de joc;

> jucătorul de rezervă devine astfel jucător, iar cel înlocuit încetează de a mai fi jucător;

> un jucător care a fost înlocuit nu mai poate participa la joc;

> orice jucător de rezervă se supune autorităţii şi deciziilor arbitrului, indiferent dacă este sau nu chemat să joace.

Înlocuirea portarului

Oricare din jucătorii de câmp poate înlocui portarul cu condiţia ca:

> arbitrul să fie informat în prealabil de înlocuire;

> înlocuirea să se facă în timpul unei întreruperi a jocului.

Abateri/Sancţiuni

Dacă un jucător de rezervă intră pe teren fără permisiunea arbitrului:

> jocul va fi oprit;

> jucătorul de rezervă respectiv va fi avertizat (i se va arăta cartonaşul galben) şi va trebui să părăsească terenul de joc;

> jocul se va relua cu o minge de arbitru de pe locul unde se afla mingea în momentul întreruperii jocului.

Dacă un jucător înlocuieşte portarul fără ca arbitrul să fi fost în prealabil înştiinţat:

> jocul va continua;

> jucătorii vinovaţi vor fi avertizaţi (li se va arăta cartonaşul galben) când mingea nu mai este în joc.

Pentru orice altă abatere la această lege, jucătorul respectiv va fi avertizat.

Modul de reluare a jocului

Dacă jocul a fost întrerupt de către arbitru pentru a da un avertisment, jocul se va relua printr-o lovitură liberă indirectă, executată de un jucător al echipei adverse, de pe locul unde se afla mingea în momentul întreruperii jocului.

Eliminarea jucătorilor sau a jucătorilor de rezervă

Un jucător care a fost eliminat înainte de lovitura de începere a jocului nu poate fi înlocuit decât de unul din jucătorii de rezervă nominalizaţi.

Un jucător nominalizat ca jucător de rezervă care a fost eliminat fie înainte, fie după lovitura de începere a jocului, nu poate fi înlocuit.

Măsuri de securitate

Echipamentul sau ţinuta jucătorului nu trebuie în nici un caz să prezinte vreun pericol pentru el însuşi sau pentru ceilalţi jucători. Această măsură se aplică şi bijuteriilor de orice fel.

Echipamentul de bază

Echipamentul de bază al fiecărui jucător se compune din:

> tricou;

> şort - dacă jucătorul poartă chiloţi termici, aceştia trebuie să fie de aceeaşi culoare cu cea dominantă a şortului;

> jambiere;

> apărători pentru tibie;

> ghete.

Apărătorile pentru tibie:

> trebuie să fie în întregime acoperite de jambiere;

> trebuie să fie confecţionate dintr-un material corespunzător (cauciuc, plastic sau materiale similare);

> trebuie să asigure un grad de protecţie corespunzător.

Portarii

Portarul trebuie să poarte un echipament de culoare diferită faţă de ceilalţi jucători, arbitri şi arbitri asistenţi.

Abateri/Sancţiuni

Pentru orice abatere de la această lege:

> jocul nu va fi neapărat întrerupt;

> jucătorul care încalcă această lege trebuie trimis în afara terenului de joc de către arbitru, pentru a-şi pune în ordine echipamentul;

> jucătorul în cauză trebuie să părăsească terenul de joc la prima întrerupere a jocului, cu excepţia cazului în care şi-a pus la punct deja echipamentul;

> orice jucător care a părăsit terenul de joc pentru a-şi pune în ordine echipamentul nu va putea reintra în terenul de joc decât cu încuviinţarea arbitrului;

> arbitrul trebuie să controleze starea echipamentului înainte de a permite reintrarea jucătorului în terenul de joc;

> jucătorul nu va putea reveni pe terenul de joc decât atunci când mingea a încetat să mai fie în joc.

Un jucător care a fost trimis afară din terenul de joc pentru că a încălcat această lege şi care pătrunde (sau revine) pe ternul de joc fără încuviinţarea arbitrului va fi sancţionat cu avertisment (i se va arăta cartonaş galben).

Modul de reluare a jocului

Dacă jocul a fost oprit de arbitru pentru a da un avertisment, jocul se va relua cu o lovitură liberă indirectă, executată de un jucător al

echipei adverse, de pe locul unde se afla mingea în momentul întreruperii jocului.

Legea 5 - Arbitrul

Autoritatea arbitrului

Fiecare joc se dispută sub controlul unui arbitru care dispune de autoritatea deplină necesară pentru a veghea la aplicarea Legilor jocului în cadrul meciului la care a fost numit să-l conducă.

Competenţe şi obligaţii

Arbitrul trebuie:

> să aplice Legile jocului;

> să asigure controlul jocului în colaborare cu arbitri asistenţi şi, dacă este cazul, cu al patrulea oficial;

> să se asigure că fiecare minge folosită corespunde cerinţelor Legii 2;

> să se asigure că echipamentul jucătorilor corespunde cerinţelor Legii 4;

> să asigure funcţia de cronometror şi să păstreze toate însemnările din timpul jocului;

> să oprească jocul temporar, să-l întrerupă sau să-l oprească definitiv, dacă după părerea sa se încalcă Legile jocului;

> să oprească jocul temporar, să-l întrerupă sau să-l oprească definitiv, din cauza unor evenimente neprevăzute, indiferent de natura lor;

> să oprească jocul dacă, după părerea sa, un jucător este accidentat grav şi să dispună transportarea acestuia în afara terenului de joc. Un jucător accidentat poate reveni pe terenul de joc numai după ce jocul a fost reluat;

> să lase jocul să continue până când mingea nu va mai fi în joc, dacă, după părerea sa, un jucător este uşor accidentat;

> să ia măsuri ca orice jucător care are o plagă ce sângerează să părăsească terenul de joc. Jucătorul nu va putea reveni pe teren decât cu permisiunea arbitrului, după ce acesta a constatat că sângerarea a fost oprită;

> să lase jocul să continue atunci când echipa care a comis o abatere poate să obţină un avantaj şi să sancţioneze abaterea comisă iniţial dacă avantajul presupus nu s-a realizat;

> să sancţioneze greşeala cea mai gravă atunci când un jucător comite simultan mai multe greşeli;

> să ia măsuri disciplinare împotriva oricărui jucător care a comis o abatere sancţionabilă cu avertisment sau eliminare. Arbitrul nu este obligat să intervină imediat, dar trebuie să o facă la prima oprire a jocului;

> să ia măsuri împotriva oficialilor echipei care, după părerea sa, nu au un comportament responsabil şi să-i elimine de pe teren sau din imediata apropiere a acestuia;

> să intervină la semnalizarea arbitrilor asistenţi în privinţa incidentelor pe care nu le-a putut constata personal;

> să ia măsuri ca nici o persoană neautorizată să nu intre pe terenul de joc;

> să dea semnalul de reluare a jocului după o oprire a acestuia;

> să trimită autorităţilor competente un raport care să cuprindă informaţii cu privire la orice măsură disciplinară luată împotriva jucătorilor şi/sau oficialilor, precum şi alte incidente petrecute înainte, în timpul sau după joc.

Deciziile arbitrului

Deciziile arbitrului asupra faptelor legate de joc sunt definitive.

Arbitrul nu poate schimba decizia decât dacă constată că aceasta este greşită sau dacă, la aprecierea sa, hotărăşte să ţină seama de părerea unuia dintre arbitri asistenţi, cu condiţia ca jocul să nu fi fost reluat.

Legea 6 - Arbitri asistenţi

Îndatoriri

Vor fi delegaţi doi arbitri asistenţi. Sub rezerva deciziei arbitrului, aceştia au obligaţia să semnalizeze:

> dacă mingea a ieşit în întregime din terenul de joc;

> cărei echipe îi revine aruncarea de la margine, lovitura de la colţ sau lovitura de la poartă;

> atunci când un jucător trebuie să fie sancţionat, pentru că se află în poziţie afară din joc;

> atunci când o echipă solicită o schimbare de jucători;

> în cazul unui comportament nesportiv sau orice alt incident în afara câmpului vizual al arbitrului;

> atunci când se comit greşeli în timp ce arbitri asistenţi se află mai aproape de acestea decât arbitrul (aceasta include, în cazuri excepţionale, orice greşeală comisă în suprafaţa de pedeapsă).

Asistenţa

Arbitri asistenţi vor ajuta, de asemenea, arbitrul în asigurarea respectării legilor jocului în cursul desfăşurării partidei. In cazuri speciale, ei pot intra pe teren pentru a sprijini respectarea distanţei de 9,15 m.

In caz de amestec nejustificat sau comportament necorespunzător al unuia dintre arbitri asistenţi, arbitrul va renunţa la serviciile sale, îl va înlocui şi va întocmi un raport către autorităţile competente.

Legea 7 - Durata partidei

Reprizele de joc

Partida va avea două reprize egale cu câte 45 de minute fiecare, cu condiţia să nu se fi convenit asupra unei alte durate, de comun acord între arbitru şi cele două echipe participante.

Orice acord privind o modificare a duratei unui joc (de exemplu, reducerea fiecărei reprize la 40 de minute din cauza luminii insuficiente), trebuie în mod imperativ să intervină înainte de lovitura de începere şi să fie în conformitate cu regulamentul competiţiei respective.

Pauza dintre reprize

Jucătorii au dreptul la o pauză între cele două reprize. Pauza dintre reprize nu trebuie să depăşească 15 minute. Regulamentul fiecărei competiţii trebuie să precizeze clar durata pauzei dintre cele două reprize. Durata pauzei dintre cele două reprize nu poate fi modificată decât cu consimţământul arbitrului.

Adăugarea timpului pierdut când jocul a fost întrerupt

Fiecare repriză trebuie prelungită cu scopul adăugării timpului pierdut pentru:

- schimbări de jucători;
- examinarea jucătorilor accidentaţi;
- transportul jucătorilor accidentaţi în afara terenului de joc;
- acţiuni pentru pierderea deliberată de timp;
- pentru oricare alt motiv.

Durata pentru adăugarea timpului pierdut cu întreruperile de joc este la latitudinea arbitrului.

Lovitura de pedeapsă

Durata fiecărei reprize va fi prelungită pentru a permite executarea sau reexecutarea unei lovituri de pedeapsă.

Prelungiri

Regulamentul competiţiilor poate prevedea jucarea de prelungiri formate din două reprize egale. În aceste circumstanţe se aplică condiţiile speciale menţionate de Legea 8.

Oprirea definitivă a jocului

Un joc oprit definitiv înainte de expirarea timpului regulamentar va fi rejucat, în întregime, cu excepţia situaţiilor în care regulamentul competiţiei respective prevede dispoziţii contrare.

Legea 8 - Lovitura de începere şi de reluare a jocului

Preliminarii

Alegerea terenului se face prin tragere la sorţi efectuată cu ajutorul unei monede. Echipa favorizată de sorţi alege poarta în direcţia căreia va ataca în prima repriză. Cealaltă echipă va avea lovitura de începere a jocului. Echipa care şi-a ales terenul va avea lovitura de începere a celei de-a doua reprize. La începutul celei de-a doua reprize a jocului, echipele schimbă terenul şi atacă în direcţia porţii opuse, faţă de prima repriză.

Lovitura de începere

Lovitura de începere este modalitatea de începere a partidei sau a reluării jocului:

> la începutul partidei;
> după înscrierea unui gol;
> la începutul celei de-a doua reprize a jocului;
> la începutul fiecărei reprize de prelungiri, dacă este cazul.

Se poate înscrie un gol direct dintr-o lovitură de începere.

Procedura:

> toţi jucătorii trebuie să se găsească în propria lor jumătate de teren;

> jucătorii echipei care nu beneficiază de lovitura de începere trebuie să stea la minimum 9,15 m de minge înainte ca aceasta să fie în joc;

> mingea trebuie aşezată pe pământ în punctul de la centru;

> arbitrul va da semnalul de începere a jocului;

> mingea va fi în joc imediat ce este lovită cu piciorul şi se mişcă spre înainte;

> executantul loviturii de începere nu poate juca mingea a doua oară înainte ca aceasta să fi fost atinsă de alt jucător.

Când o echipă a înscris un gol, echipa împotriva căreia s-a marcat golul are lovitura de reluare a jocului.

Abateri/Sancţiuni

Dacă executantul loviturii de începere joacă mingea a doua oară fără ca aceasta să fi fost atinsă sau jucată de un alt jucător, se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse de pe locul unde s-a comis abaterea.

Pentru orice altă abatere la executarea loviturii de începere, această lovitură se va repeta.

Mingea de arbitru

După o întrerupere temporară a jocului provocată de o cauză neprevăzută în Legile jocului, jocul va fi reluat printr-o minge de arbitru.

Procedura

Arbitrul lasă mingea să cadă pe pământ în locul unde aceasta se găsea în momentul în care s-a întrerupt jocul. Mingea intră în joc îndată ce a atins pământul.

Abateri/Sancţiuni

Mingea de arbitru se repetă dacă:

> mingea este atinsă de un jucător înainte de a fi intrat în contact cu pământul;

> mingea iese în afara terenului de joc, înainte să fi fost atinsă de un jucător.

Condiţii speciale

Lovitura liberă directă acordată unei echipe în propria suprafaţă de poartă poate fi executată din orice punct al acestei suprafeţe.

Lovitura liberă indirectă acordată echipei în atac în suprafaţa de poartă a adversarului va fi executată de pe linia suprafeţei de poartă paralelă cu linia porţii, din punctul cel mai apropiat de locul unde s-a comis abaterea.

Mingea de arbitru executată pentru reluarea jocului, după o oprire temporară a acestuia, atunci când mingea se află în suprafaţa de poartă, va fi executată de pe linia acestei suprafeţe paralelă cu linia porţii, din punctul cel mai apropiat de locul unde se afla mingea în momentul opririi jocului.

Legea 10 - Înscrierea unui gol

Legea 9 - Mingea în joc şi afară din joc

Mingea afară din joc

Mingea este afară din joc atunci când:

> a depăşit în întregime o linie de poartă sau o linie de margine, fie pe pământ, fie în aer;

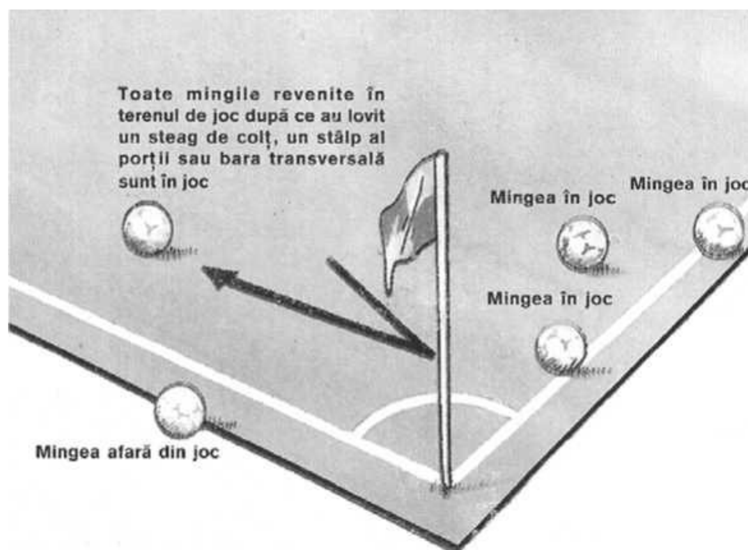
> jocul a fost oprit de către arbitru.

Mingea în joc

Mingea este în joc în orice alt moment, inclusiv atunci când:

> revine în terenul de joc dintr-un stâlp al porţii, bară transversală sau un steag de colţ;

> revine în terenul de joc după ce a lovit arbitrul sau un arbitru asistent, atunci când aceştia se află în terenul de joc.



Înscrierea unui gol

Un gol va fi înscris regulamentar atunci când mingea va depăşi în întregime linia de poartă între stâlpii porţii şi pe sub bara transversală, cu

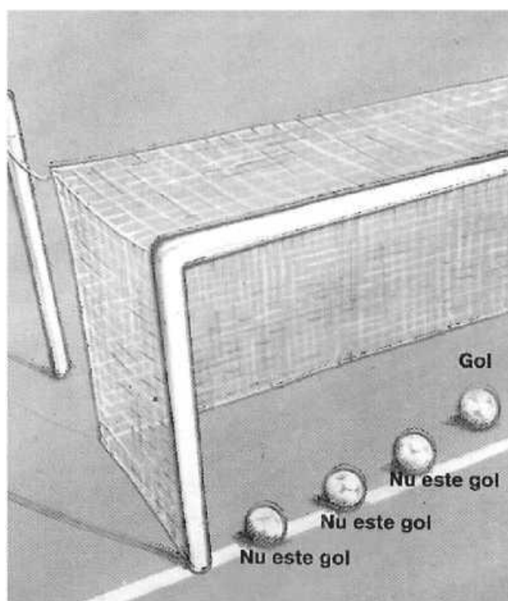
condiţia ca, în prealabil, echipa care a înscris să nu fi comis nici o abatere de la Legile jocului.

Echipa învingătoare

Echipa care va înscrie cel mai mare număr de goluri în timpul jocului va câştiga partida. Când cele două echipe înscriu acelaşi număr de goluri sau nu înscriu nici un gol, jocul va fi declarat egal.

Regulamentele competiţiilor

Pentru jocurile care se termină la scor egal, regulamentele competiţiilor pot să prevadă dispoziţii privind prelungirile sau alte modalităţi aprobate de International F.A. Board, care să permită stabilirea echipei câştigătoare a jocului.



Legea 11 - Afară din joc (ofsaid)

Poziţia afară din joc

A fi în poziţie afară din joc nu constituie o greşeală în sine.

Un jucător se găseşte în poziţie afară din joc atunci când se află mai aproape de linia porţii adverse decât mingea cât şi de penultimul adversar.

Un jucător nu se găseşte în poziţie afară din joc atunci când:

> se află în propria jumătate de teren;
> se află pe aceeaşi linie cu penultimul adversar;
> se află pe aceeaşi linie cu ultimii doi adversari.

Abateri

Poziţia afară din joc a unui jucător nu trebuie sancţionată decât dacă, în momentul când mingea atinge unul din coechipierii săi sau este jucată de unul din aceştia, după părerea arbitrului, jucătorul respectiv participă activ la joc:

> intervenind în joc;
> influenţând un adversar;
> obţinând un avantaj din această poziţie.

Lipsa abaterii

Nu există ofsaid atunci când un jucător primeşte mingea direct:

> dintr-o lovitură de la poartă;
> dintr-o aruncare de la margine;
> dintr-o lovitură de la colţ.

Abateri/Sancţiuni

Pentru orice abatere de la Legea ofsaidului, arbitrul va acorda echipei adverse o lovitură liberă indirectă care trebuie executată de pe locul unde s-a comis greşeala.

Legea 12 - Greşeli şi comportări nesportive

Greşelile şi comportările nesportive trebuie sancţionate după cum urmează:

Lovitura liberă directă

Se va acorda lovitură liberă directă echipei adverse jucătorului care, după părerea arbitrului, comite din neglijenţă, imprudenţă sau cu o forţă disproporţionată una din următoarele şase greşeli:

> loveşte sau încearcă să lovească cu piciorul un adversar;
> pune sau încearcă să pună piedică unui adversar;
> sare asupra unui adversar;
> atacă un adversar;

> lovește sau încearcă să lovească un adversar;
> împinge un adversar.

Se va acorda, de asemenea, lovitură liberă directă echipei adverse, când un jucător comite una din următoarele patru greşeli:

> atacă prin alunecare un adversar pentru a intra în posesia mingii şi-l atinge înainte de a juca mingea;
> ţine un adversar;
> scuipă un adversar;
> joacă în mod voit mingea cu mâinile (cu excepţia portarului în propria suprafaţă de pedeapsă).

Orice lovitură liberă directă va fi executată de pe locul unde s-a comis greşeala.

Lovitura de pedeapsă (penalty)

Se va acorda o lovitură de pedeapsă atunci când un jucător comite în propria suprafaţă de pedeapsă una din aceste zece greşeli, indiferent de locul unde se afla mingea în acel moment, cu condiţia să fi fost în joc.

Lovitura liberă indirectă

Se va acorda lovitură liberă indirectă echipei adverse, atunci când, după părerea arbitrului, un jucător comite una din următoarele trei greşeli:

> joacă de o manieră periculoasă;
> împiedică înaintarea unui adversar;
> împiedică portarul să dea drumul mingii din mâini.

Se va acorda, de asemenea, lovitură liberă indirectă echipei adverse, atunci când portarul, găsindu-se în propria suprafaţă de pedeapsă, comite una din următoarele cinci greşeli;

> atinge din nou mingea cu mâinile după ce i-a dat drumul, fără ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător;
> atinge mingea cu mâinile după ce aceasta i-a fost trimisă intenţionat cu piciorul de către un coechipier;
> atinge mingea cu mâinile atunci când aceasta este trimisă direct de un coechipier dintr-o aruncare de la margine;
> pierde timp în mod intenţionat (ţine mingea în mâini mai mult de 6 sec.).

Lovitura liberă indirectă va fi executată de pe locul unde s-a comis greşeala.

Sancţiuni disciplinare

Greşeli sancţionate cu avertisment

Un jucător va fi avertizat (i se va arăta cartonaş galben) atunci când comite una din următoarele şapte greşeli:

> se face vinovat de comportare nesportivă;

> îşi manifestă dezaprobarea prin vorbe sau gesturi;

> încalcă cu persistenţă Legile jocului;

> întârzie reluarea jocului;

> nu respectă distanţa cerută la executarea unei lovituri de la colţ sau a unei lovituri libere;

> intră sau reintră pe ternul de joc fără permisiunea arbitrului;

> părăseşte în mod voit terenul de joc fără permisiunea arbitrului.

Greşeli sancţionate cu eliminare

Un jucător va fi eliminat de pe terenul de joc (i se va arăta cartonaş roşu) atunci când comite una din următoarele şapte greşeli:

> se face vinovat de greşeală grosolană;

> se face vinovat de comportare violentă;

> scuipă un adversar sau orice altă persoană;

> împiedică un adversar să înscrie un gol sau opreşte o ocazie evidentă de gol, jucând intenţionat mingea cu mâna (această prevedere nu se aplică portarului în propria sa suprafaţă de pedeapsă);

> opreşte un adversar care se deplasează în direcţia porţii adverse, având o situaţie clară de înscriere a unui gol, comiţând o greşeală pentru care se acordă lovitură liberă sau o lovitură de pedeapsă;

> întrebuinţează cuvinte jignitoare, injurioase sau grosolane;

> i se acordă un al doilea avertisment în cursul aceluiaşi joc.

Un jucător care a fost eliminat trebuie să părăsească terenul de joc pe la limita terenului cea mai apropiată, precum şi suprafaţa tehnică.

Legea 13 - Loviturile libere

Categorii de lovituri libere

Loviturile libere pot fi directe sau indirecte.

Pentru lovitura liberă directă, ca şi pentru cea indirectă, mingea trebuie să fie oprită în momentul executării loviturii, iar executantul nu trebuie să atingă mingea a doua oară înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător.

Lovitura liberă directă

> golul va fi acordat dacă mingea intră direct în poarta echipei adverse;

> dacă mingea este în joc şi intră direct în poarta echipei

executantului loviturii, se va acorda lovitură de la colţ în favoarea echipei adverse.

Lovitura liberă indirectă

Semnul convenţional al arbitrului

Arbitrul va semnaliza lovitura liberă indirectă, ridicând braţul deasupra capului. Arbitrul va ţine braţul ridicat în această poziţie, până când se execută lovitura şi până când mingea atinge un alt jucător sau iese din joc.

Mingea intră în poartă

Golul va fi acordat numai dacă mingea, înainte de a intra în poartă, a fost atinsă de un alt jucător:

> dacă mingea intră direct în poarta echipei adverse, se va acorda acesteia o lovitură de la poartă;

> dacă mingea este în joc şi intră direct în poarta echipei jucătorului care a executat lovitura, se va acorda o lovitură de la colţ echipei adverse.

Locul executării loviturii libere

Lovitura liberă în suprafaţa de pedeapsă

Lovitura liberă directă sau indirectă în favoarea echipei în apărare:

> toţi jucătorii echipei adverse trebuie să se afle la cel puţin 9.15 m de minge;

> toţi jucătorii echipei adverse trebuie să se afle în afara suprafeţei de pedeapsă până când mingea va intra în joc;

> mingea va fi în joc imediat ce este trimisă direct în afara suprafeţei de pedeapsă;

> lovitura liberă acordată în suprafaţa de poartă poate fi executată din orice punct al acestei suprafeţe.

Lovitura liberă indirectă în favoarea echipei în atac:

> toţi jucătorii echipei adverse trebuie să se afle la minimum 9.15 m de minge până când aceasta va fi în joc, cu excepţia situaţiei când se află pe propria linie de poartă între stâlpii porţii;

> mingea va fi în joc imediat ce a fost lovită cu piciorul şi s-a deplasat;

> lovitura liberă indirectă acordată în suprafaţa de poartă trebuie executată de pe linia suprafeţei de poartă care este paralelă cu linia porţii şi din punctul cel mai apropiat de locul unde s-a comis abaterea.

Lovitura liberă în afara suprafeţei de pedeapsă:

> toţi jucătorii echipei adverse trebuie să se afle la cel puţin 9,15 m de minge până când aceasta va fi în joc;

> mingea va fi în joc imediat ce a fost lovită cu piciorul şi s-a deplasat;

> lovitura liberă va fi executată de pe locul unde s-a comis abaterea.

Abateri/Sancţiuni

Atunci când un jucător al echipei adverse nu se află la distanţa regulamentară la executarea unei lovituri libere, această lovitură se repetă.

Dacă mingea nu este trimisă direct în joc de echipa în apărare, atunci când lovitura liberă este executată din propria suprafaţă de pedeapsă, această lovitură se repetă.

Lovitură liberă executată de un alt jucător decât portarul

Atunci când mingea este în joc şi executantul o atinge a doua oară (altfel decât în mod voit cu mâinile) înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător, se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse, care va fi executată de pe locul în care s-a comis greşeala.

Atunci când mingea este în joc şi executantul o atinge cu mâinile în mod voit înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător:

> se va acorda o lovitură liberă directă echipei adverse, care va fi executată de pe locul în care s-a comis greşeala;

> dacă greşeala a fost comisă în suprafaţa de pedeapsă a executantului se va acorda o lovitură de pedeapsă.

Lovitură liberă executată de portar

Atunci când mingea este în joc şi portarul o atinge (altfel decât cu mâinile), a doua oară înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător, se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse, care va fi executată de pe locul în care s-a comis greşeala.

Atunci când mingea este în joc şi portarul o atinge (altfel decât cu mâinile), a doua oară în mod voit înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător:

> se va acorda o lovitură liberă directă echipei adverse dacă greşeala s-a comis în afara suprafeţei de pedeapsă a echipei portarului. Această lovitură va fi executată de pe locul în care s-a comis greşeala;

> dacă greşeala a fost comisă în suprafaţa de pedeapsă a echipei portarului se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse. Această lovitură va fi executată de pe locul în care s-a comis greşeala.

Legea 14 - Lovitura de pedeapsă *(penalty)*

Se va acorda o lovitură de pedeapsă împotriva echipei care comite, în propria suprafaţă de pedeapsă, mingea fiind în joc, una din cele zece greşeli pentru care trebuie acordată lovitură liberă directă.

Se poate marca gol direct dintr-o lovitură de pedeapsă.

Timpul de joc se va prelungi pentru orice lovitură de pedeapsă, care trebuie să fie executată la sfârşitul primei reprize sau a jocului sau la sfârşitul fiecăreia din cele două reprize de prelungiri.

Poziţiile mingii şi ale jucătorilor

Mingea va fi aşezată pe punctul loviturii de pedeapsă.

Jucătorul executant al loviturii de pedeapsă va fi precis identificat.

Portarul echipei în apărare trebuie să rămână pe propria linie de poartă, cu faţa la executant, între stâlpii porţii, până când mingea a fost lovită.

Toţi jucătorii în afara executantului trebuie să se afle:

- în interiorul terenului de joc;
- în afara suprafeţei de pedeapsă;
- în spatele punctului de la 11 m;
- la cel puţin 9,15 m de punctul de la 11 m.

Arbitrul:

- nu va da semnalul de executare al loviturii înainte ca jucătorii să se fi plasat conform Legii;
- hotărăşte când lovitura de pedeapsă este considerată executată.

Procedura:

- executantul loviturii de pedeapsă trebuie să trimită mingea spre înainte;
- el nu poate juca mingea a doua oară înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător;
- mingea va fi în joc îndată ce a fost lovită cu piciorul şi s-a deplasat spre înainte.

Când lovitura de pedeapsă este executată sau repetată în timpul regulamentar de joc sau în prelungirile prevăzute la sfârşitul reprizei sau jocului, pentru a permite această execuţie sau repetare, golul este validat dacă, înainte de a trece printre stâlpii porţii şi pe sub bara transversală, mingea atinge unul sau ambii stâlpi ai porţii şi/sau bara transversală şi/sau portarul.

Abateri/Sancţiuni

Dacă arbitrul a dat semnal de executare a loviturii de pedeapsă şi dacă, înainte ca mingea să fie în joc, apar următoarele situaţii.

1. Jucătorul executant al loviturii de pedeapsă încalcă Legile jocului:

> arbitrul îi permite să execute lovitura;

> dacă mingea intră în poartă, lovitura se repetă;

> dacă mingea nu intră în poartă, lovitura de pedeapsă nu va fi repetată.

2. Dacă portarul încalcă Legile jocului:

> arbitrul permite executarea loviturii;

> dacă mingea intră în poartă, golul este valabil;

> dacă mingea nu intră în poartă, lovitura de pedeapsă va fi repetată.

3. Un coechipier al executantului se aşază în faţa punctului de pedeapsă, intră în suprafaţa de pedeapsă sau se apropie la mai puţin de 9.15 m de minge:

> arbitrul permite executarea loviturii;

> dacă mingea intră în poartă, lovitura se repetă;

> dacă mingea nu intră în poartă, lovitura nu se mai repetă.

4. Un coechipier al portarului se aşază în faţa punctului de pedeapsă, intră în suprafaţa de pedeapsă sau se apropie la mai puţin de 9.15 m de minge:

> arbitrul permite executarea loviturii;

> dacă mingea intră în poartă golul este valabil;

> dacă mingea nu intră în poartă, lovitura se repetă.

5. Unul sau mai mulţi jucători din echipa în apărare şi din cea aflată în atac încalcă Legile jocului, lovitura va fi repetată.

Dacă după executarea loviturii de pedeapsă:

1. Executantul joacă mingea a doua oară (dar nu cu mâna), înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător, se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse, care va fi executată de pe locul unde s-a comis abaterea.

2. Executantul ia în mod voit mingea în mâini, înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător, se va acorda o lovitură liberă directă echipei adverse, care va fi executată de pe locul unde s-a comis abaterea.

3. Mingea intră în contact cu un corp străin pe traiectoria sa, lovitura de pedeapsă se va repeta.

4. Mingea, după ce a fost respinsă de portar, stâlpul porţii sau bara transversală, cade din nou în terenul de joc, unde este atinsă de un corp străin:

> arbitrul opreşte jocul;

> jocul se va relua cu o minge de arbitru de pe locul unde se găsea mingea în momentul în care a fost atinsă de corpul străin.

Legea 15 - Aruncarea de la margine

Aruncarea de la margine este un mod de reluare a jocului.

Nu se poate marca gol direct dintr-o aruncare de la margine.

Aruncarea de la margine se va acorda:

> atunci când mingea a depăşit în întregime linia de la margine fie pe pământ, fie în aer;

> echipei adverse, celei căreia îi aparţine jucătorul care a atins ultima dată mingea;

> aruncarea de la margine se va executa de pe locul unde mingea a depăşit linia de margine.

Procedura

În momentul aruncării de la margine, executantul trebuie:

> să fie cu faţa la terenul de joc;

> să aibă o parte a fiecărui picior pe linia de margine sau în exteriorul acestei linii;

> să ţină mingea cu ambele mâini;

> să arunce mingea din spate şi pe deasupra capului.

Executantul nu trebuie să joace din nou mingea înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător.

Mingea va fi în joc imediat ce a pătruns pe terenul de joc.

Abateri/Sancţiuni

Aruncarea de la margine executată de un jucător de câmp

1. Dacă mingea este în joc şi executantul o atinge a doua oară cu excepţia jucării ei cu mâna înainte să fi fost atinsă de un alt jucător, se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse, care se va executa de pe locul unde s-a comis abaterea.

2. Dacă mingea este în joc şi executantul ia în mod voit mingea în mâini înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător:

> se va acorda o lovitură liberă directă echipei adverse, care se va executa de pe locul unde s-a comis abaterea;

> se va acorda o lovitură de pedeapsă dacă abaterea a fost comisă în suprafaţa de pedeapsă a executantului.

Aruncarea de la margine executată de portar

1. Dacă mingea este în joc şi dacă portarul atinge (altfel decât cu mâinile) a doua oară mingea, înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător, se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse, care se va executa de pe locul unde s-a comis abaterea.

2. Dacă mingea este în joc şi dacă portarul ia în mod voit mingea în mâini înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător:

> se va acorda o lovitură liberă directă echipei adverse, dacă abaterea a fost comisă în afara suprafeţei de pedeapsă a echipei portarului. Această lovitură liberă directă va fi executată de pe locul unde s-a comis abaterea;

> se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse, dacă abaterea a fost comisă în afara suprafeţei de pedeapsă a echipei portarului. Această lovitură liberă indirectă va fi executată de pe locul unde s-a comis abaterea.

3. Dacă executantul aruncării de la margine este împiedicat sau jenat de un jucător al echipei adverse, acesta va fi sancţionat cu avertisment (i se va arăta cartonaş galben) pentru comportare nesportivă.

4. Pentru orice altă abatere de la această Lege, aruncarea de la margine se va repeta de către un jucător al echipei adverse.

Legea 16 - Lovitura de la poartă

Lovitura de la poartă este un mod de reluare a jocului.

Se poate înscrie un gol direct din lovitură de la poartă, dar numai în poarta echipei adverse.

Se va acorda o lovitură de la poartă dacă mingea atinsă sau jucată ultima oară de un jucător al echipei în atac a depăşit în întregime linia porţii, fie pe pământ fie în aer, fără să se fi înscris gol, conform Legii 10.

Procedura:

> mingea va fi aşezată într-un punct oarecare al suprafeţei de poartă şi va fi lovită cu piciorul de un jucător al echipei în apărare;

> jucătorii echipei adverse trebuie să se afle în afara suprafeţei de pedeapsă până ce mingea intră în joc;

> executantul nu trebuie să joace mingea a doua oară, înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător;

> mingea va fi în joc imediat ce a fost trimisă direct în terenul de joc şi în afara suprafeţei de pedeapsă.

Abateri/Sancţiuni

Dacă mingea nu este trimisă direct în afara suprafeţei de pedeapsă, lovitura de la poartă se va repeta.

Lovitura de la poartă executată de un alt jucător decât portarul

1. Dacă mingea este în joc şi executantul atinge mingea a doua oară, înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător, se va acorda lovitură liberă indirectă echipei adverse, care va fi executată de pe locul unde s-a comis abaterea.

2. Dacă mingea este în joc şi executantul ia în mod voit mingea în mâini înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător:

> se va acorda o lovitură liberă directă echipei adverse, care va fi executată de pe locul unde s-a comis abaterea;

> se va acorda o lovitură de pedeapsă dacă abaterea s-a comis în suprafaţa de pedeapsă a executantului.

Lovitura de la poartă executată de portar

1. Dacă mingea este în joc şi portarul o atinge (altfel decât cu mâinile) a doua oară, înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător, se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse, care va fi executată de pe locul unde s-a comis abaterea.

2. Dacă mingea este în joc şi portarul ia în mod voit mingea în mâini, înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător:

> se va acorda o lovitură liberă directă echipei adverse, dacă abaterea a fost comisă în afara suprafeţei de pedeapsă a echipei

portarului. Această lovitură liberă directă va fi executată de pe locul unde s-a comis abaterea;

> se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse, dacă abaterea a fost comisă în suprafaţa de pedeapsă a echipei portarului. Această lovitură liberă indirectă va fi executată de pe locul unde s-a comis abaterea.

3. Pentru orice altă abatere de la această Lege, lovitura de la poartă se va repeta.

Legea 17 - Lovitura de la colţ

Lovitura de la colţ este un mod de reluare a jocului.

Se poate înscrie un gol direct din lovitură de la colţ, dar numai în poarta echipei adverse.

Se va acorda o lovitură de la colţ dacă mingea atinsă sau jucată ultima oară de un jucător al echipei în atac a depăşit în întregime linia porţii, fie pe pământ fie în aer, fără să se fi înscris gol, conform Legii 10.

Procedura:

> mingea va fi aşezată în interiorul arcului de cerc al celui mai apropiat colţ al terenului de joc;

> steagul de la colţul terenului de joc nu poate fi înlăturat;

> jucătorii echipei adverse trebuie să se afle la cel puţin 9,15 m de minge până când aceasta va intra în joc;

> mingea va fi lovită cu piciorul de un jucător al echipei în atac;

> mingea va fi în joc imediat ce a fost lovită cu piciorul şi se deplasează;

> executantul nu trebuie să joace mingea a doua oară înainte ca aceasta să fi fost atinsă sau jucată de un alt jucător.

Abateri/Sancţiuni

Lovitura de la colţ executată de un jucător de câmp

1. Dacă mingea este în joc şi dacă executantul atinge mingea (cu excepţia atingerii în mod voit cu mâna) a doua oară, înainte ca aceasta să fi fost atinsă sau jucată de un alt jucător, se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse, care va fi executată de pe locul unde s-a comis abaterea.

2. Dacă mingea este în joc şi dacă executantul atinge mingea, în mod voit cu mâna înainte ca aceasta să fi fost atinsă sau jucată de un alt jucător:

> se va acorda o lovitură liberă directă echipei adverse, care va fi executată de pe locul unde s-a comis abaterea;

> se va acorda o lovitură de pedeapsă dacă abaterea a fost comisă în suprafaţa de pedeapsă a executantului.

Lovitura de la colţ executată de portar

1. Dacă mingea este în joc şi portarul o atinge (altfel decât cu mâinile) a doua oară înainte ca aceasta să fi fost atinsă sau jucată de alt jucător, se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse, care va fi executată de pe locul unde s-a comis abaterea.

2. Dacă mingea este în joc şi portarul o atinge în mod voit, cu mâinile, înainte ca aceasta să fi fost atinsă sau jucată de un alt jucător:

> se va acorda o lovitură liberă directă echipei adverse, dacă abaterea a fost comisă în afara suprafeţei de pedeapsă a echipei portarului. Această lovitură liberă directă va fi executată de pe locul unde s-a comis abaterea;

> se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse, dacă abaterea a fost comisă în suprafaţa de pedeapsă a echipei portarului. Această lovitură liberă indirectă va fi executată de pe locul unde s-a comis abaterea.

3. Pentru orice altă abatere de la această Lege, lovitura de la colţ se va repeta.

BIBLIOGRAFIE

BÂRSAN, Mihai - *Fotbal. Probleme generale. Tehnica jocului.* Bucureşti, IEFS, 1980.

BÂRSAN, Mihai - *Fotbal. Tactica jocului. Metodica fotbalului în şcoală.* Bucureşti, IEFS, 1980.

BUŞE, ION şi OGODESCU, D.S. - *Fotbalul sinergic.* Timişoara, Editura Facla, 1982.

CIOLCĂ, Sorin-Mirel - *Fotbal - Curs de specializare. Vol I.* Bucureşti, Editura Universităţii Naţionale de Apărare, 2004.

CIOLCĂ, Sorin-Mirel - *Modelul de joc şi modelarea pregătirii juniorilor pentru fotbalul de performanţă.* Bucureşti, Editura Cartea Universitară, 2004.

CIOLCĂ, Sorin-Mirel - *Capacitatea de performanţă în fotbal.* Bucureşti,

Editura Cartea Universitară, 2005.
CIOLCĂ, Sorin-Mirel şi GRIGORE, Gheorghe - *Fotbalul - mijloc asociat al kinetoterapiei.* Bucureşti, Editura Cartea Universitară, 2005.
COLIBABA-EVULEŢ, Dumitru şi BOTA, Ioan - *Jocuri sportive - teorie şi metodică.* Bucureşti Editura Aldin, 1998.
COJOCARU, Viorel - *Curs de fotbal-specializare.* Bucureşti, A.N.E.F.S., 1994.
COJOCARU, Viorel - *Fotbal - Noţiuni generale,* Bucureşti, Editura Axis Mundi, 2001.
COJOCARU, Viorel - *Fotbal de la 6 la 18 ani. Metodica pregătirii.* Bucureşti, Editura Axis Mundi, 2002
COMUCCI, Nicola şi VIANI, Marco - *Manualul antrenorului de fotbal.* Bucureşti, C.N.E.F.S., 1988.
Dicţionar enciclopedic. Bucureşti, Editura Enciclopedică, 1996.
Dicţionarul explicativ al limbii române. Bucureşti, Editura Univers Enciclopedic, 1996.
DRAGNEA, Adrian şi MATE-TEODORESCU, Silvia - *Teoria sportului.* Bucureşti, Editura FEST, 2002.
EPURAN, Mihai - *Metodologia cercetării activităţilor corporale.* Bucureşti, FEST, 2005.
Ghidul antrenorului de fotbal - copii şi juniori. (lucrare colectivă). Bucureşti, Editura Axis Mundi, 2003.
IONESCU, Mihai şi TUDORAN, Mircea - *Fotbal de la A la Z. Fotbalul românesc de-a lungul anilor.* Bucureşti, Editura Sport-Turism, 1984.
LEALI, G. - *L'allenamento e l'addesttramento calcistico durante il periodo evolutivo.* Societa Stampa Sportivo, Roma, 1983.
Legile jocului. Bucureşti, FRF, 2005.
MANNO, Renato - *Bazele antrenamentului sportiv,* Bucureşti, M.T.S.-C.C.P.S., S.D.P., 371-374, 1996.
MANUŞARIDE, Chiriac - *Regulamentul jocului de fotbal adnotat.* Bucureşti, Editura Sport -Turism, 1977.
MANUŞ ARIDE, Chiriac şi GHEMIGEAN, Chevorc - *Aproape totul despre fotbal.* Bucureşti, Editura Sport-Turism, 1986.
MIU, Ştefan şi VELEA, Florin - *Fotbal. Specializare.* Bucureşti, Editura Fundaţiei *România de Mâine,* 2002.
MOTROC, ION - *Sportul la copii şi juniori - fotbal.* Bucureşti, CNEFS, 1989.
MOTROC, ION - *Problemele teoriei şi metodicii antrenamentului în fotbal.* Bucureşti, CNEFS, 1989.

MOTROC, Ion - *Fotbal de la teorie la practică.* Bucureşti, Editura Rodos, 1994.
MOTROC, Ion şi COJOCARU, Viorel - *Fotbal. Curs de bază.* Bucureşti, ANEFS, 1991.
MOTROC, Florin şi MOTROC, Adrian - *Fotbal - curs de bază. Tehnica-tactica.* Bucureşti, Editura Universităţii din Piteşti, 1999.
PETRESCU, Teodor şi DEHELEAN, Ovidiu - *Fotbal. Curs de bază.* Bucureşti, Editura Fundaţiei *România de Mâine*, 2000.
PETRESCU, Teodor şi DEHELEAN, Ovidiu - *Fotbal. Probleme de antrenament şi joc.* Bucureşti, Editura Fundaţiei *România de Mâine,* 2001.
Sinteze. Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport, Învăţământ la distanţă, anul I, Bucureşti, Editura Fundaţiei *România de Mâine,* 2005.
Teoria antrenamentului. Bucureşti, M.T.S.-C.C.P.S., S.D.P., 359-361, 1995. *Teoria competiţiei.* Bucureşti, M.T.S.-C.C.P.S., S.D.P., 1995. THOMAS, Jerry, R. şi NELSON, Jack, K. - *Metodologia cercetării în activitatea fizică.* Bucureşti, C.C.P.S. - S.D.P., 375-377, 1996.
WEIN, H. - *Imparare il calcio,* Editura Mediteranee, Roma, 1994.